2022年12月1日発行　通巻336号　MCI (P) 101/03/2022
FREE MAILING MAGAZINE FOR JAPANESE RESIDENTS & VISITORS

Free

DEC 2022 vol.336

会員登録でご自宅に無料でお届け！

parti.

ライフスタイル情報誌 パルティ

Lifestyle 特集

一年がんばった私にご褒美

グルメ特集

Party Navi by Parti

子ども特集

羽ばたけ、未来の国際人！

クリニック特集

「冬の健康管理」に気を付けよう

CONTENTS

No.336 2022.12.1

次号 PARTI は2023年4月1日に発行

会員登録で自宅に無料配送&
オトク情報満載メルマガお届け!

【COVERSTORY】

12月号の表紙を飾ってくれたのは、美賢者たちの熱い視線を集める新たな日系サロン「NADESICO Beauty & Healing」のオーナーセラピストであるナディアさん。年末、自分へのご褒美にぴったりの珠玉のトリートメントを提供中!

☞ 詳細は4ページ

■ パルティ MCI (P) 101/03/2022
■ Publisher Parti (Pte) Ltd
Sekido Kunihiro
331 North Bridge Rd #03-01 Odeon Towers
Singapore 188720
adsales@parti.com.sg www.partisg.com
Tel: 6474-8003 Fax: 6264-9690
■ Chief Editor Aoki Asami
■ Sales Umai Haruna (umai@parti.com.sg)
Okuno Akiko(okuno@parti.com.sg)
Shibasaki Yukiko (shibasaki@parti.com.sg)
■ Editor Kanza Aiko
■ Designer Matsuki Hiromi
Kudo Shio
■ Printer Timesprinters Pte Ltd

PARTI Navi

Om Aesthetics Clinic

**小顔には「HIFU」、シミには「Pico Glam」
丁寧な治療で"若見え肌"に導く美容クリニック**

"顔の下半身"のたるみ、一発逆転を狙うなら「医療ハイフ」をお試しあれ。高密度焦点式超音波で、肌の土台となる筋膜を引き締めて強力なリフトアップを叶えます。さらに肌のハリ艶、毛穴の引き締めなども可能で、効果の持続期間は約半年(個人差あり)。ボトックスとの合わせ技も人気だとか。オーナードクターのネイル先生は、丁寧な治療に定評があるから、気軽にご相談を。シミ・肝斑に悩む方は、ネイル先生オリジナルのレーザー治療「Pico Glam」がオススメ。3種のレーザーによるコンビネーションで、効率よくシミを撃退し、憧れの澄肌へ。

キャンペーン価格

1. HIFU(ハイフ)「ウルトラフォーマーIII」… $788/800ショット
2. レーザー治療「Pico Glam」…… 1回 $288、3回 $788
3. ボトックス …… $150 (1部位)
4. 医療脱毛 …… $288 (部位によって価格は変わります)
5. ボディスリミング「Clatuu Alpha 360 Fat Freeze」
特許を得た360度冷却システムで脂肪を凍結。1回につき最大25%の脂肪減少が可能 …… $300 (1サイクル)

111 Somerset Rd #03-14 TripleOne Somerset (Somerset駅1分)
☎ 8894-7314 11:00~20:00 (土は15:00まで) 日祝休
www.omaesthetics.sg Instagram: omaesthetics.sg
※日本語通訳をご希望の方は予約時にお伝えください

HIFU (ハイフ)「ウルトラフォーマーIII」で速効小顔に。

オーナードクターの
Neil Pawar 先生
シンガポールのNUSをはじめ、米国や英国で医療を学んだアンチエイジング医療のエキスパート。

シミ・肝斑に効くレーザー治療「Pico Glam (ピコ・グラム)」。表皮のあらゆる層で発生する肝斑を一掃するため、異なる波長の3つのレーザー (ピコシュア、アレキサンドラ、YAG) を組み合わせて使用。

・日本人コンサルタントによる・
フルサポート

"貯蓄"や"保険"のお悩みに答えます!

日本人女性らしい細やかなカウンセリングで、ライフスタイルや目的に合わせた商品をご提案し、ご契約まで日本語でフルサポート。

Message

私がプルデンシャルのファイナンシャル・コンサルタントとして活動を始めてから、5年が経とうとしています。これまで、お客様に不測の事態が起こってしまったとき、あるいは運用プランが満期を迎えた際に、私がシンガポールに常に居て日本語で対応させていただくことで、「日本人がいてくれるから大丈夫」そんな気持ちでご契約をいただいていると認識しております。

仕事をしていくなかで、お客様と人生の様々な場面を共有して参りました。そしてある日、私が見てきたその悲喜交々な場面は、私自身にも同じ様に訪れる可能性があるのだと、ふと思ったのです。

何百ものお客様と、この先何十年にもなるであろうお付き合いのうちに、私が病気になってしまうかもしれない、死んでしまうとも限らない、そういったことでお客様に不安な気持ちを持っていただきたくないという想いから、日本人チームをしっかり作っていこうと決心をし、今に至ります。

お客様にとって必ずバックアッププランがある、大きな受け皿となれる様なチーム作りを目指していきます。

プルデンシャル・ファイナンシャル・コンサルタント
石井 くみ子

■お問い合わせはWhatsAppにて

石井 9833-3801
ターナー 8202-3353
藤野 9772-6266
■ 無料カウンセリング実施中 事前にWhatsAppにてご予約ください。

Kumiko Lee / Saeko Turner / Hiroko Fujino
Representing Prudential Asssurance Company Singapore (Pte) Ltd
Reg. No. 199002477Z
https://www.prudential.com.sg/fc-disclaimer

1335/17Nov22

Editor's Eye

編集部が見つけた旬な話題をお届け！

Special Interview

オーナーセラピスト
高橋 ナディアさん Nadia Takahashi

東京の一流スパで腕を磨き、当地の人気エステでもその技術力が高く評価されてきたナディアさん。満を持して独立を果たすことになり、サロンに込めた想いをお聞きしました。

「スパの癒しと、エステの効果、両方を叶えるサロンがシンガポールにはなかなかなくて、自分自身が行きたい！と思うお店を目指しました。ホテルスパのような広々とした空間で、ベッドのリネンや小物にもこだわり、香りは好きなオーガニック精油を自分で選べるように。マシンとハンドマッサージを組み合わせたスリミングメニューを中心に、バストケアやフェイシャルなど、トレンドを取り入れたものも展開していきます。とくにマッサージは解剖学なども学んだ経験を活かし、『NADESICO』ならではのオリジナルを考え、とことんタッチにこだわりました。まずファーストタッチで深い癒しを感じていただく。そして、お客さまと呼吸を合わせながら心地よさを追求していきます。『この方のボディはどうすれば良くなるだろう』と体を触りながら探り、意識を集中して改善していくので、私にとって施術時間はいつもあっという間に感じます。終わったあとのお客さまのほぐれた表情や『気持ち良かった』のひとことで、明日も頑張ろうって自分も元気になれるんです」

滞りやコリを察し、誠心誠意ほぐす「そこをほぐしてほしかった！」の言葉がやりがい

〝好き〟が仕事に直結しているナディアさん、お客さまの気持ちを察することもセラピストの役割と語ります。

「お客さまが〝本当に求めていること〟を引き出せるよう心掛けています。それから香り、触り心地など細部まで気を配り、お客さまの五感を満たすサロンにしていきたいですね」

ナディアさんは芸能人御用達の高級スパ「Olive Spa」で新人にして異例の指名100時間以上に。広尾本社にて講師も経験し、シンガポール支店の立ち上げに従事。当地の日系エステで勤務後、「NADESICO」をオープン。CIBTAC国際美容資格を持ち、これまで3,000人を超えるボディ痩身を手掛ける。

NADESICOスリミング&ヒーリング贅沢120minコース

ハイパーナイフ60分＋ハンドマッサージ60分

マシンで温め、手技で老廃物を流し切る
疲労ボディをとことん甘やかす贅沢ケア

ハイパーナイフは、高周波による「温め」と特殊ハンドピースによる「ほぐし」で脂肪を撃退。代謝が高まったところで、卓越したハンドマッサージでコリを解消しながら老廃物を流す。

シニアセラピスト 服部なつ子
老舗オーガニック化粧品会社で勤務後、来星しオーガニック美容商品のマーケティング・PRを行う。美容への探求心からCIBTAC国際美容資格を取得、数々のエステ施術をこなし、現職。

豪産アロマオイルを気分に合わせてチョイスし、お部屋の香りに。

営業Uが体験

まさにファーストタッチで「この方、マッサージ上手だな」と感じてから、通い続けています。本当にゴッドハンドの持ち主。的確な箇所・強さの施術で、かつ“もみ返し”がない！

Beauty Salon

NADESICO Beauty & Healing

ナデシコ ビューティー アンド ヒーリング

“リラックス”と“引き締め”を同時に！ 洗練されたおもてなしの日系サロンOPEN

今年の疲れを今年のうちにきっちり解消したい方は、新オープンの日系サロン「NADESICO」へ。CIBTAC国際美容資格を有する二人の実力派日本人セラピストが迎え、日本の上質なおもてなしを存分に堪能できるはず。疲れがピークの年末には高周波ハイパーナイフ+マッサージの「NADESICOスリミング&ヒーリング贅沢120minコース」がイチオシ。ボディシェイプしつつ、芯から癒しを実感できますよ。12月導入の「エステHIFU」による小顔施術や、すっぴんでも肌トーンを美しく見せると話題の韓国発「BBグロウフェイシャル」（高濃度炭酸パック付きで効果倍増！）など、お顔の最新ケアも充実。

2 Havelock Rd #B1-05／06 (Chinatown駅・Clarke Quay駅3分)
☎ 8218-5813 (WhatsApp・日本語可)
www.nadesicobeauty.com　Instagram: nadesicobeauty.sg

Promotion

NADESICO スリミング&ヒーリング 贅沢120min コース
（ハイパーナイフ60分＋ハンドマッサージ60分）
$228 (通常$248)
※12月末まで、「パルティを見た」とひとこと

MENU
- NADESICO シグネチャー (RF痩身) ……100分 **$220**
  ハイパーナイフの吸引機能を使用し、ボディシェイプ
- NADESICO スリミング (ハイパーナイフ全身) ……60分 **$140**／90分 **$200**
  むくみ・セルライトのケアに効果的
- NADESICO BBグロウフェイシャル ……80分 **$140**
  BBクリームの美容液を導入し、肌トーンをアップ
- NADESICOマッサージ ……60分 **$108**／90分 **$168**

シンガポール警察交付の正規マッサージ営業ライセンスを取得し、カップルのご利用OK。「パルティを見た」とひとことで新規の男性のお客さまも可能。LGBTフレンドリー。

年末年始、贅を尽くした〝おまかせ〟に耽溺！
ミシュランに輝いた若き大将による珠玉の江戸前鮨

1. 総料理長の鈴木大介さん。「銀座かねさか」本店で修業を積み、香港の「銀座いわ」で27歳にしてミシュランを獲得。2021年に来星し、「鮨 あゆ夢 by Masa Ishibashi」の料理長を務め、2022年4月より現職。2. 内装は、シンガポールNo.1のナイトクラブ「Zouk」を手掛けたデザイナーが担当。3. ロブスターのお刺身にウニを添えて。4. 赤酢のシャリと品の良い脂がのったトロの組み合わせは最強。5. こぼれ落ちそうなほど最高級のウニをたっぷりと。6. 極上の蒸し鮑と肝ソース。7. 粋な個室。

今年最後の女子会は、シンガポール鮨界注目の店へ
冬の味覚を豪華に愉しむべく“おまかせデビュー”

鮨 一付
Sushi Ichizuke

江戸前鮨の一流店というと、敷居が高くて緊張してしまう……そんな方の心もふっと緩め、女性同士も入りやすいと噂の「Ichizuke」。優しいトーンの照明に和モダンな変形カウンター、耳をくすぐるのはさりげない音量のクラブミュージック。斬新かつ洗練された仕掛けは、あの「Zouk」グループが手掛けているそうです。昨年のオープン以来、口コミで話題が広まり、総料理長に鈴木大介さんが就任してからはさらに人気が高まる一方。東京、京都、香港のミシュラン星付き店で実力をつけてきた鈴木さんの握りは一級品。豊洲の目利きが選んだ魚に、丁寧な江戸前しごとを施し、その労を惜しみません。酢は京都の飯尾醸造、醤油は福岡のミツル醤油など、調味料は無添加で妥協なき製法を貫いているものを厳選。名店で培った細部にこだわるスピリットを大切にする鈴木さんの握りは、繊細でありながら、力強く舌を満たす旨みで“鮨ツウ”を魅了しています。そんな鈴木さんの“おまかせ”は、年の暮れ、冬の旬を贅沢に楽しむのにもってこい。宝石のように煌く鮨を一貫、一貫いただきながら今年を振り返ってみては。

MENU

Lunch		Dinner	
朧Oboro	$198	蘭Ran	$280
和Nagomi	$320	楽味Rakumi	$380
おまかせOmakase	$480	おまかせOmakase	$480

3E River Vallry Rd #02-02 Clarke Quay The Cannery
☎ 9489-8357
12:00〜13:30 (LO)、18:30〜21:00 (LO)
www.ichizuke.com.sg
FB & Instagram: ichizukesg
※入口の情報はQRコードよりPARTI WEBをご覧ください

NEW
お鮨を中心とした
◆ コーポレートランチ ◆

企業のパーティーやミーティングなどに最適なランチ限定のコースが新登場！

料金：$200または$250／1名 (Nett価格)
人数：カウンター席16名、個室12名〜
※詳細はお問い合わせください

お隣には姉妹店のバーも！

HERE Kitty Kitty

1950年代の新宿をイメージしたモダンレトロなバーには映えスポットがいっぱい。カクテルを片手に、ジャパニーズフュージョンのお料理を。お鮨を堪能したあと、バーに移動して余韻を楽しむのも一興。
予約はWEB (https://herekittykitty.com.sg)から！

世界を渡り歩いたシェフの織りなす美しき一皿
口の中で弾けるサプライズをご堪能あれ

ジャカルタ出身。調理学校を卒業後、東京・代官山「リストランテASO」をはじめとした数々のミシュラン獲得店を経て、「Akira Back」のジャカルタ、インド、シンガポール店立ち上げを担う。2022年に「Gyu San」「WAGATOMO」を開店。

Special Interview
WAGATOMO オーナー・シェフ
木我 智之さん
Tomoyuki Kiga

"人々の記憶に残る料理を作りたい"

インドネシア人の父と日本人の母を持つ木我さん。食に対する熱い情熱のルーツは、幼少期によく食べたアップルパイにあると言います。

「僕は高校卒業までジャカルタで育ったのですが、母方の祖父が『帝国ホテル』でパティシエをしていて、日本に行くといつもアップルパイを焼いてくれたんです。それが大好きで、大人になっても忘れられなくて。高校卒業後はアメリカの大学で心理学を学びましたが、将来を考えたときに、僕も誰かの思い出になるような料理を作りたいと思い立ち、日本の調理学校で一から食の勉強を始めました」

その後、木我さんは東京「リストランテASO」やロサンゼルス「MELISSE」といった名だたる名門レストランで腕を磨きます。そしてラスベガスの高級ホテル「ベラッジオ」にあるモダンジャパニーズ「イエローテイル」での出合いが、現在の料理のスタイルを確立することになりました。

「『イエローテイル』の料理はいわゆる"フュージョン"といわれるジャンルで、それまで学んできた伝統的なイタリアンやフレンチの手法とは一線を画していました。見た目も味も独創的で、とても刺激的でした」

多国籍文化を掛け合わせた料理に目覚めた木我さんは、その後も世界を渡り歩き、フュージョンジャパニーズの名店「Akira Back」の各国店舗立ち上げに邁進。そしてこの度、念願だった自身のお店「WAGATOMO」をオープンしました。

「自分の名前が入ったレストランなので、やはり背筋が伸びる思いです。緊張感もありますが、世界の料理を食べてきた僕だからこそ、思いつく料理の化学反応があると思うんです。そして、それを確固たるものにしてくれるのが、名店で学んできた伝統的な料理法。これまでの経験を最大限に活かして、どこにもない新たな一皿を生み出したいですね」

始終、晴れやかな笑顔で楽しそうに語る姿が印象的だった本インタビュー。最後に今後の展望を伺いました。

「子どもの頃に食べた家の食事や、大切な人と過ごしたレストランなど、思い出の中心にいつも"食"はあります。僕にとってのアップルパイのように、誰かの大事な記憶を呼び起こすような料理を、ここシンガポールから人々に届けていきたいです」

▲ A5和牛のスライスが贅沢にたっぷり乗った「A5和牛ピザ」($32)。品よく柚子胡椒とトリュフオイルが香る。

▶ シェフ渾身の一品「海老茶漬け」($35)。香ばしい海老から丁寧にとった芳醇な出汁に、いぶりがっこなどの食感が楽しい。

▲ 長野県の注目の純米酒「ボー・ミッシェル」をはじめ、珍しい日本酒や梅酒、クラフトビールなど逸品が揃う。

▼「北海道産帆立」($27)は、マンゴーで作ったインドネシアのチリソース「サンバル」が絶妙なアクセントに。

年末年始のパーティーシーンもお任せ
和食×多国籍の化学反応が楽しい
NEW スポット

WAGATOMO

これからの季節、パーティーやデートに使いたくなるおしゃれなレストランがオープン！ 今年の年末は、各国のミシュラン獲得店で経験を積んだシェフによるフュージョンジャパニーズで、オツな忘年会はいかがですか。随所にわびさびを感じる装飾で彩られた店内は雰囲気も抜群、ここでしかお目にかかれない日本の名酒も揃うので、本格派のあの人もきっと喜んでくれるはず。一見シンプルな一皿にも、食感や香りづけなど、ちょっとしたサプライズを欠かさないシェフの遊び心が楽しいですよ。シンガポールだからこそ味わえる、枠をはみ出した日本食を楽しんで。

ランチ($25～)はオフィス街らしく手軽な丼ものを提供。サラダとデザートまでついた大満足のセット。

5 Wallich St #01-12 Guoco Tower
(Tanjong Pagar駅すぐ)
☎ 8313-6622
Email: moshimoshi@wagatomo.com
ランチ　11:30～14:30 (LO 14:00)
ディナー　17:30～22:30 (LO 22:00)　日休
Instagram & FB: wagatomo.sg
www.facebook.com/wagatomo.sg

「WAGATOMO」向かいのこちらも注目

和牛専門精肉店&カツサンド店
「Gyu San」

日本各地から特選和牛を一頭買いし、13品種・55部位と島内随一の取り揃えを誇る当店。生のまま最高品質を保った状態で提供しており、どれも好きな量だけカットできるので、自宅で気軽に世界クラスの味わいを楽しめます。宝石のように輝く精肉を眺めながら店内でいただく極上カツサンドは贅沢の極み！

Party navi パーティーナビ！ by Parti
Gourmet特集

円卓囲み、みんなでワイワイ年忘れ
安ウマ！な中国東北料理でまんぷく宴会を

1. 焼き餃子3種盛り($8)は、店内で手作りのモチモチ皮が美味◎。2. ピリ辛胡麻ダレで食欲増進！パクチー香る「冷やし胡麻まぜそば」($8)。3.「鍋包肉」($14)は名物の一つ。ガブリと噛みつけば、ジュワ！とザクザク衣から甘酢餡が染み出す。4. 中華料理と相性◎なお酒はどれもリーズナブル！青島ビール($4／瓶)、雪花ビール($3.80／瓶)、紹興酒($20／瓶)など。チャージ代なしで持ち込みも可。

24 Mosque St
☎6220-0987／8350-7292
(WhatsApp・WeChat・LINE)
https://laodongbei.business.site
11:00～15:00　17:00～23:00　無休
※お持ち帰り・デリバリーの注文可能

老東北 ラオドンベイ
Northern Restaurant Pte Ltd

シンガポールで宴会を開くなら、やっぱり外せないのが中華料理。地元民から20年愛されてきた「老東北」は、チャイナタウンで最も古くから中国東北料理を提供してきた、知る人ぞ知る老舗です。東北地方の料理は塩や醤油による家庭的な味付けが特徴で、日本人にとってもどこか懐かしい味が揃います。お店イチオシの手作り焼き餃子や小籠包、名物の「鍋包肉」は、どれも万人受け間違いなしの美味しさで、子どもはお箸が、大人はビールが進んじゃいますよ。当地の下町情緒漂う町角で円卓を囲み、みんなの笑顔を見ながらお腹いっぱいになるまで盛り上がりましょう！

料理人
张博(Zhang Bo)さん

その他「老東北」人気メニュー

メニュー	価格
小籠包	$8
チャーハン	$8
麻婆豆腐	$8
トマトと卵の中華炒め	$7
ニラレバ炒め	$8

京華小吃
JING HUA

チャイナタウン近く、昔ながらのディープな雰囲気の通りにある「チンホア」。店先には「シンガポールで一番おいしい天津本場の味」と文字が。自慢の餃子は、カリっと焼き上げた皮を一口噛むとジュワっと肉汁が広がり、豚肉、蟹、海老のエキスが旨味となっていて癖になるお味。そのままでも十分ですが、焼き立てアツアツをたっぷりの針生姜と酢醤油でいただくのがチンホア流、小ぶりなのでいくつでもいけそうな美味しさです。もちもちジューシーな小籠包もぜひお試しを。炒飯やジャージャー麺、野菜炒めなどの一品料理もあるため、お酒とともに楽しみたい方も、餃子でメたい方にもオススメ！

1. 人気の餃子には、毎朝市場で仕入れる新鮮な豚肉や野菜を使用。2. ふくよかな肉汁がたまらない小籠包。3. 皆でワイワイ楽しめるメニューが勢揃い。4. お店は昔ながらの光景が楽しめる通りに。窓からは小籠包作りも見学できる。

シンガポール一美味しいと評判の老舗餃子店
あふれ出る肉汁に悶絶！
伝統の味をリーズナブルに

MUST TRY!

オススメMENU

メニュー	価格
小籠包(7個)	$9
豚肉とシーフード入り焼き餃子(10個)	$10
汁なしチャーシュー麺	$6
チンホアチャーハン	$8.50
あずきのパンケーキ	$11.50
ジャージャー麺	$5.80
春巻き(2個)	$3

Chinatown 店(本店)
21/23 Neil Rd
☎ 6221-3060
11:30～15:00
17:30～21:30　無休
www.jinghuasg.com

Party navi パーティーナビ! by Parti

Gourmet特集

"麹&発酵"パワーで多忙な年末年始を乗り切ろう! ジュロンイーストでいただくホッコリごはん

蒸す美小町膳
($25)
絶対的におトク!な限定御膳は早い者勝ち。メインの蒸籠ごはんは具材を選択可。レモン麹で下味された唐揚げやトマト麹を使った帆立など、工夫を凝らした小鉢がメインを彩る。

※今後変更の可能性アリ

蒸す美
MUSUBI Japanese Tapas & Seiro Gohan

色々なイベント準備で忙しくなるこれからの季節、息抜きにぴったりなお店「蒸す美」がウエストエリアにOPEN!塩やレモン、トマトといった様々な種類の麹を巧みに活かしたお料理は、やさしい味付けの中にも奥行きのある旨みを感じ、さらに栄養価も高いのでエネルギーをしっかりチャージ。至高のビール「プレミアムモルツ」や日本の名ウイスキーを使ったハイボールなども終日$6〜と、とってもお得!ランチ時からディナーまで、いつでも気兼ねなくオーダー可なので、買い物のスキマ時間にお友達とサクッとプチ忘新年会!なんて過ごし方も楽しそうですね。

50 Jurong Gateway Rd #04-13/14 JEM
(Jurong East駅直結)
☎ 6334-1084
ランチ　12:00〜15:00 (LO)
カフェタイム 15:00〜17:00 (LO)
ディナー　17:30〜21:00 (LO)
定休日なし
www.musubi.com.sg
Instagram: musubitapas

1. 蒸籠ごはん各種($14〜)は、醤油麹を使った牛肉やフワフワに蒸された鰻など、その日の気分でどうぞ。「柚子豚汁」または「蟹餡かけ茶碗蒸し」がセットに。2&3. 店内で蒸し上げた「自家製黒糖プリン」($5)は口どけ良いふるふる食感♡ その他「抹茶バスク風チーズケーキ」($8)など、デザート選びも迷うラインナップ。4. 長居したくなる落ち着く店内。キッズカトラリーやベビーチェアも完備でお子さま連れも安心!

◀ 上から「プレミアムモルツ」($6/300ml)、「柚子ハイボール」($7)。リッチなお酒を終日お手頃価格で提供。「翠」や「知多」といった人気ブランドも!

▶ 麹のつぶつぶ感が楽しい「蒸す美発酵レモネード」($5.80)。お酒好きな方には「蒸す美レモン麹サワー」($6)が◎。

蒸す美ハイティーセット
($18)
用事を済ませていたら、ランチを食べ損ねた!という方にも嬉しいドリンク付きセット。フカフカのバオやスイーツを、たっぷりの甘酒と。

VERAのフレンチ&イタリアン教室

アットホームな雰囲気で楽しく学べる、ベラ先生の自宅お料理教室。先生は日本語堪能で、日本人会でも20年教えているベテランです。レシピはフレンチやイタリアン、スパニッシュ、フュージョンと多彩で、どれも身近な食材で手軽に作れるものばかり。先生の実演を参考に、3、4品のフルコースを皆で一緒に仕上げていきます。完成後は、季節のアレンジを凝らしたテーブルセッティング、美しい銀食器で、歓談しながら試食タイムを。いよいよ12月、あなたも一緒にクリスマスレシピを学んでみませんか?

私のお家は『Expat Living』11月号に掲載されました!

クリスマススペシャルメニュー
1. アボカドムース
2. エッグノック
3. ローストポーク
4. クリスマスケーキ

日時:12月20、22日　10:00〜13:30
参加費:$60
※お申し込みは電話、メール、WhatsAppより
※最少人数5人から ※料金には材料代が含まれます

営業Sが体験してきました!
他の生徒さんと一緒にお手伝いしながら、ブイヤベースなどの本格料理を学びました。お料理はもちろん、素敵すぎるインテリアと調度品に囲まれたベラ先生のご自宅にうっとり♡ お食事をいただきつつ、フランス文化などのお話をベラ先生から伺う時間は、日常から離れた特別なご褒美タイムでした!

"褒められレシピ"を一緒に作ってみませんか?

1. 家でも再現できるクリスマスメニューのローストポーク。2. 日々のお惣菜やおもてなし料理がワンランクアップ! 3. ノリタケや銀製カトラリーなど、テーブルウェアにもこだわりが。

Novena駅近く
☎ 9858-2405 (WhatsApp可)
Email: moraisvera@hotmail.com
www.verafrenchanditalian.weebly.com
FB: Vera's French and Italian Cooking

コスパ◎の寿司セットとともに 季節の一品料理で、女子の忘年会!

糀寿司バー Koji Sushi Bar

鮮度にこだわった本格派ながら、肩ひじ張らずにお寿司を楽しめ、女性客にも人気の一軒。「寿司セットA」は5貫で$10、しかもサラダかスープ付きとお値打ちです。旬の食材を日本から取り寄せる一品料理もお見逃しなく。忘年会・新年会には「おまかせコース」もオススメです。掘りごたつ式でくつろげる個室は早めのご予約が吉。

SINGAPORE'S TOP RESTAURANTS

1. カウンター席で握りたてのお寿司をどうぞ。2. プレゼンテーションもお洒落なスモーク和牛。3. 鮮魚たっぷりで人気のチラシ丼。4. ほっこり落ち着く個室。※個室はRaffles City店のみ。

◎ Raffles City店
252 North Bridge Rd #03-28A Raffles City Shopping Centre
☎ 8028-2658 (WhatsApp)/6493-0122
ランチ　月〜日 11:30〜15:00 (LO14:30)
ディナー　月〜日 18:00〜22:00 (LO21:00)

◎ Pickering店
3 Pickering St #01-42 Nankin Row
☎ 8432-7642 (WhatsApp)/6225-6125
ランチ　月〜土 11:30〜15:00 (LO14:30)
ディナー　月〜土 18:00〜22:00 (LO21:00)　日祝休

Email: koji@kojisushi.com.sg　www.kojisushi.com.sg　FB & Instagram: kojisushibars
※上記の価格はRaffles City店、価格は2店舗で異なります　※お持ち帰り・デリバリーの注文可能　※おまかせ10コース$158

春秋居酒屋 Shunjuu Izakaya

SINGAPORE'S TOP RESTAURANTS 2020-2021 by Wine&Dine　Tatler Dining BEST RESTAURANTS

気心知れた相手と杯を傾けたい……そんなときに思い浮かぶのが「串焼き」。「春秋」には130種もの串ダネが揃い、王道の手羽先や特製つくねはもちろん、牡蠣豚焼き、フォアグラ、希少部位マグロのノドなど変わり種も。備長炭でじっくり焼き上げ、アツアツのしずる感がたまりません。日本各地の美酒のラインナップもお見事!

30 Robertson Quay #01-15 Riverside View
☎ 8427-8155 (WhatsApp)/6887-3577
Email: shunjuu@shunjuu.com
www.shunjuu.com
FB & Instagram: shunjuuizakaya

※お持ち帰りの注文可能
ランチ　月〜日 12:00〜14:30 (LO14:00)
ディナー　月〜木 18:00〜23:00 (LO22:00)
金・土 18:00〜23:30 (LO23:00)
日 17:30〜22:30 (LO22:00)

年末、無性に食べたくなるニッポンの串焼き

豊富に揃う銘酒とともに、年忘れの宴を

1. 串焼き+居酒屋メニューで乾杯しよう。2. シンガポール川沿いで、外席も好評。3. 立派な海老の西京味噌($16)。4. とろりと黄身を絡めていただく特製つくね($9)。

うなぎは秘伝の甘辛タレが美味しさの決め手

Uya Japanese Unagi Restaurant

Travelers' Choice 2022　SINGAPORE'S TOP RESTAURANTS

「Uya」のうなぎは、生きたまま空輸され、食すその日に熟練うなぎ師によって捌かれる本格派。華麗な技で串打ちし、備長炭で香ばしく焼き上げられます。名物ひつまぶしはもちろん、蒲焼き、白焼きなどお好みのスタイルでどうぞ。うなぎの肝焼き、骨せんべい、う巻きなどサイドメニューも豊富に揃いますよ。

多忙な年末に 肉厚うなぎで活力チャージ

501 Orchard Rd #02-15/16 Wheelock Place
☎ 9359-0423 (WhatsApp)/6732-1096
Email: uya@uya.sg
www.uya.sg　FB: uyasg
Instagram: uya_sg

日本酒とつまみも追加してカンパ〜イ!

ランチ　月〜日 12:00〜15:00 (LO 14:00)
ディナー　月〜木 18:00〜21:30 (LO 21:00)
金 18:00〜22:00 (LO 21:30)
土 17:30〜22:00 (LO 21:30)
日 17:30〜21:30 (LO 21:00)
※お持ち帰り・デリバリーの注文可能

1. うなぎは職人が丁寧に焼き上げる。2. ひつまぶし($35/Mサイズ)、感動のとろける和牛丼($30)をメインに、からすみ大根($19)、骨せんべい($6)、鮭皮サラダ($15)など一品料理もどうぞ。3. 個室も完備。

シンガポールの人気シェフ直伝！

年末年始のパーティーで 披露しよう
簡単なのにプロの味！ ごちそうイタリアンレシピにトライ

TODAY'S MENU

みんなでお酒を片手にワイワイ楽しめる「Luka」らしいラインナップ。カルパッチョなどの大人メニューをはじめ、スパゲッティやフリットはキッズもニコニコ大満足！

教えていただいたのは

Ristorante Luka オーナーシェフ
奥野隆史さん

イタリアンレストランを営んでいた両親の影響で18歳から料理を学び始め、東京の上野、銀座、麻布十番にてフレンチやイタリアンを学ぶ。その後、香港からシンガポールに渡り、イタリアで修行を積む。2017年「Luka」をオープン。

Takashi Okuno

和牛のたたき タルタル風

材料 2人分

- ★ 和牛（フィレ、ランプ、カルビ）……150g
- ★ シャロットまたは玉ねぎ ……… 20g
- ★ コルニッション ピクルス ……… 10g
- ★ 塩 ……… 適量
- ★ 黒胡椒 ……… 適量
- ★ エクストラバージンオリーブオイル … 5g
- ★ トマトケチャップ ……… 5g
- ★ ディジョンマスタード ……… 3g
- S&Bシーズニング＜焼き肉＞ … 5g～お好み
- 卵黄 ……… 1個
- トースト用バケット ……… 適量

たたきやタルタルの調理に必要な、辛味・甘味といった複雑な味付けがシーズニング一つで完結！

作り方

1. 常温に戻した牛肉にS&Bシーズニングをまぶし、フライパンで表面に焼き目がつくまで焼いてたたき状にしたら冷蔵庫で冷やす。
2. シャロットとピクルスはみじん切りにして、ボールに★をすべて入れ、混ぜ合わせる。
3. お皿に盛り付けたら卵黄をのせ、S&Bシーズニングを振りかけてトーストを添える。

スパイシーフリットミスト

材料 2～4人分

- 白身魚切り身（フライ用） ……… 適量
- イカ切り身（フライ用） ……… 適量
- レモン ……… 適量
- 塩 ……… 適量
- 胡椒 ……… 適量
- S&Bシーズニング＜チリガーリック枝豆＞ ……… 2g～

【アイオリソース】
オトナのピリ辛ソース

- ☆ マヨネーズ ……… 100g
- ☆ にんにくチューブ ……… 3g
- ☆ レモン汁 ……… 少々
- ☆ S&Bシーズニング＜チリガーリック枝豆＞ … 5g

ガーリックの効いたピリ辛ソースはやみつき！ポテトフライなど色々なものとあわせて。

【アパレイユ】

- ★ 強力粉 ……… 75g
- ★ コーンスターチまたは片栗粉 … 50g
- ★ ベーキングパウダー ……… 5g
- ★ サラダ油 ……… 15g
- ★ ビール ……… 165ml

作り方

1. 白身魚とイカに小麦粉（分量外）をまぶす。
2. ★を全て混ぜ合わせ、①にまとわせる。
3. 180℃の油で②をカリッとするまで揚げる。
4. ☆をよく混ぜてソースを作っておく。
5. ③をお皿に盛り付け、塩、胡椒、S&Bシーズニングを全体に振り、④とレモンを添える。

寒ブリのカルパッチョ

ピリッとしたわさびで白身魚の旨みUP。オリーブオイルと溶け合い本格和風カルパッチョに！

寒ブリのカルパッチョ

材料 2人分

- 刺身用ブリ ……… 6切れ
- 付け合わせ用の白髪ねぎ又はツマ ……… 適量

【ソース】

- ★ゆず果汁 ……… 40g
- ★白だし ……… 14g
- ★片栗粉 ……… 3g
- エクストラバージンオリーブオイルひと回し
- 岩塩 ……… 適量
- S&Bシーズニング＜わさびガーリック枝豆＞ … 2g ～お好み

作り方

1. ★を火にかけて少しとろみがついたら、冷蔵庫で冷やしておく。
2. ①が冷えたら皿に流し入れ、その上にスライスしたブリを乗せる。
3. 白髪ねぎを真ん中に盛り付け、ブリに岩塩を振る。
4. 全体にオリーブオイルをかけ、S&Bシーズニングを振りかける。

スパゲッティポヴェレッロ

イタリアではまかない料理として愛されるレシピ！

材料 2人分

- スパゲッティ ……… 160g
- にんにく ……… 4カケ
- ベーコン ……… 40g
- パルメザンチーズ ……… 適量
- 卵 ……… 1個
- エクストラバージンオリーブオイル … 30ml
- 鷹の爪 ……… 少々
- S&Bシーズニング＜焼き鳥＞ ……2g～

醤油やゴマの風味で和テイストをプラス。新感覚の和洋折衷パスタの出来上がり！

作り方

1. パスタを茹でるためのお湯を沸かす。（お湯に対して1%の塩を入れる）
2. オリーブオイルを入れたフライパンで、スライスしたにんにくを炒める。
3. にんにくの香りがたったら、小さく切ったベーコンを一緒に炒め、①のお湯を少し加えてソースにする。
4. 別のフライパンでトッピング用の目玉焼きを作っておく。
5. スパゲッティを茹でたら③のフライパンに移して絡める。茹で汁で濃さを調整し、オリーブオイルを加えて軽く乳化させる。
6. パスタを盛り付け、④とたっぷりのパルメザンチーズを乗せ、S&Bシーズニングを振りかける。

牡蠣カレー

お正月、おせち料理に飽きたらスペシャルなカレーを作ってみよう！

材料 4人分

- 冷凍生食用牡蠣 ……… 8個
- 玉ねぎ ……… 1個
- 人参 ……… 1/2本
- セロリ ……… 3本
- ★ にんにくチューブ ……… 10g
- ★ 生姜チューブ ……… 15g
- クミンシード ……… 3g
- フェンネルシード ……… 3g
- 白だし ……… 60g
- 水 ……… 800ml
- トマトホール缶 ……… 200g
- S&Bゴールデンカレー(中辛) ……… 2カケ
- サラダ油 ……… 120ml
- 米 ……… 適量
- エクストラバージンオリーブオイル … 適量

作り方

1. 冷凍牡蠣を冷凍のまま流水で軽く洗い、水と白だしを合わせた出汁に入れて解凍しておく。
2. フライパンに油をひき、中火でクミンシードとフェンネルシードを炒めて香りを出す。
3. みじん切りにした玉ねぎ、人参、セロリを加え、ひとつまみの塩を振り、焦がさないように炒める。野菜の甘味が出たら★を加え、さらに炒める。
4. ホールトマト缶を入れて炒めた後、①のだし汁を加えて煮立たせる。
5. 一度火を止め、細かく刻んだルウを加える。ルウがしっかり溶けたら弱火をつけ、仕上げに①の牡蠣を入れる。
6. 牡蠣に半分ほど火が入ったら火から下ろしてご飯によそい、オリーブオイルをかける。

ワンポイント

クミンシードやフェンネルシードがない場合、「S&Bカレー粉（海外専用商品）」を仕上げに入れても◎。

牡蠣の濃厚な出汁にも負けない、スパイス&ハーブの芳醇な香りと旨み！

● Ristorante Luka Tanjong Pagar 店
18 Tanjong Pagar Rd
☎6221-3988
● Ristorante Luka Cross Street Exchange 店
20 Cross St Exchange #01-36
☎6970-5943
www.ristoranteluka.com
Instagram: lukasingapore

一年がんばった私にご褒美

ご褒美といえば、極上エステ！ 20種もの最先端マシンが揃う話題の新サロンへ

クレアさん
IAP career collage イメージコンサルタント、ウェルネスコーチ、コリアンエステティック、CIBTAC国際美容資格など、数々のエステティックライセンスを取得し、「KAZEHIKARU」オープンに至る。日本語も堪能。

メイコさん
20歳より「北海道フェース」にてエステティシャンとして勤務し、美容全般はもちろん、化粧品成分などを深く学ぶ。28歳で独立して「Lucieo表参道」を開業。2013年に来星し、美容サロンを経営。日本化粧品検定1級。CIBTAC国際美容資格取得。

日本のプロダクトを中心に本当に効果があるものを厳選！

母譲りの美容好きで20代にして理想のサロンを誕生させるに至ったクレアさん。来年、在星10年となり常に日本の最新美容をシンガポールに紹介し、セラピストとしても揺るぎない信頼を得るメイコさん。美容に対する審美眼を持つ二人の目指すサロン像はまさにぴったりで、意気投合して「KAZEHIKARU」のコンセプトを夢中で語り合ったとか。その情熱をお二人に聞きました。

Interview

KAZEHIKARU オーナー クレアさん × KAZEHIKARU マネージャー メイコさん

ストレスを感じたときこそご褒美エステが必要！

クレアさん（以下C）「母とエステ巡りをするのが大好きなのですが、私がエステに行きたくなるタイミングは二通り。ニキビなどお肌にトラブルがあるとき、そしてにストレスを感じてリラックスしたいとき。『KAZEHIKARU』は高い技術力とおもてなしの心で、その両方を叶えることができるサロンにしたいと思っています」

メイコさん（以下M）「私も気分を変えたいときにエステに行きますね。元々美容好きなため、エステに通うということ自体がとてもテンションが上がるので、休みの日は美容デーとして勉強も兼ねて他店や自分のお店でエステを受けています。ちなみに私のご褒美エステは、RFマシンで全身を温めてから受けるオイルマッサージ。癒しとボディシェイプが同時に叶っちゃいます」

ピンポイントで悩みに応えるお客さま目線のサロンに

C「これまで自分が望む施術を受けるために、何か所も違うサロンを使い分けていました。ワンストップで完結できるサロンを作りたい！この想いがメイコさんと全く同じでした」

M「今の時代、情報が溢れていてどのトリートメントが自分に合うのか分からなくなっている方が多いと思うんです。だからこそ、マシンの名前など何も知らなくても、お悩みにきちんと応えるプランを提案できるサロンにしたい。そのために、あらゆるトラブルに対応できるようクレアさんが20種もの最先端マシンを取り揃えました。」

シンガポール初上陸のプロダクトそれを使いこなす実力派セラピスト

C「美容フェアには必ず行き、サプライヤーや美容業界の方から常に情報をアップデートするようにしています。シンガポールで見たことのない製品は、まず自分の肌で試し、新しいものを積極的に取り入れていくつもりです。技術力の高いスタッフたちと力を合わせて、若い世代から年配の方まで、喜んでいただけるお店にしていきたいです」

M「中医学にも精通したペギーさんのマッサージ技術は、サロン通いを続ける私も唸るほど。自信を持ってお勧めできます。今後は、化粧品アレルギーの私も安心して使えるような、お肌に本当に優しい自社プロダクトの開発もクレアさんと構想を立てているのでお楽しみに！」

12月1日 Grand Open

美容編 KAZEHIKARU かぜひかる

最先端美容マシン×凄腕セラピスト 頭のてっぺんから足先まで入念にケア

オーナーのクレアさん、マネージャーのメイコさん共に、マッサージ技術はもちろん、解剖生理学なども学ぶCIBTAC国際美容資格を有し、確かな目でマシンを厳選。育毛からフェイシャル、バストケア、痩身、脱毛など全身をケアできるよう、20種のマシンが揃います。セラピストは美容ツウのクレアさん母子のお眼鏡にかなった実力派を集めた精鋭揃い。日本人の方はセラピスト歴20年のメイコさんがカウンセリングを担当し、適切なトリートメントを提案してくれるので、美容迷子の方も安心です。北海道発の無添加コスメ「honjo」など、シンガポール未上陸の製品に出合えるのも魅力！

honjo
超敏感なメイコさんの肌にもスッと馴染み、ドライ肌に悩むクレアさんも乾燥が改善されたという北海道生まれのスキンケア。ミネラル豊富な雪解け水を使用。

無添加＆天然由来成分のコスメ

Before / After

化粧品にアレルギー反応を起こし、ひどい肌荒れ状態だったメイコさんが「honjo」を使用したら、スッキリ改善したそう！

●Great World店
Kim Seng Promenade #03-108 Great World
●Guoco Tower店
Wallich St B1-14 Guoco Tower
（Tanjong Pagar駅直結）
☎8693-8996（日本語可）
11:00 ～ 20:30（土日祝は20:00まで）
www.kazehikaru.asia
（オンライン予約可）
FB & Instagram: kazehikarusalon

注目の美容マシン

ハイドラビューティー
効果：毛穴、黒ずみ、ニキビ、色素沈着、シミ、シワ、フェイスリフト
水流を利用し美容成分を浸透させながら行う新しいピーリング。吸引、クレンジング、ケミカルピーリング、保湿を組み合わせ、皮膚の新陳代謝を促進。イオン導入からウルトラソニックも搭載！

7DウルトラHIFU（顔・ボディ）
効果：フェイスリフト、毛穴、シワ
高密度の超音波エネルギーを肌の土台となるSMAS筋膜に照射し、皮膚の自己修復を促す。施術から2～3週間目が効果のピークで、月1回メンテが理想的。

ハイパーRF瘦身
電極から流れる高周波により脂肪に含まれる水分を振動させることで、冷たく固まった脂肪を温めて分解を促進。吸引を同時に行うことで、脂肪やセルライトをもみほぐし老廃物として排出されやすくする。

Cryoファットフリーズ 瘦身
脂肪冷却施術は脂肪細胞を壊し、排出するので、脂肪の数自体が減少。そのため、リバウンドしづらいのが特徴。

Ice soprano 脱毛
出力の強いレーザーを一点集中で照射する従来の脱毛機ではなく、弱い熱を繰り返し肌に照射するタイプの脱毛機のため、熱による痛みがない脱毛。

Promotion

クリスマス限定ご褒美エステ

1. オーダーメイドエステ マッサージ60分＋お好きなマシン30分 *$260*
2. 7D ウルトラ HIFU（顔・ボディ）1 エリア *$200*
3. Exilis RF ファーミングフェイシャル *$180*（肌弾力、まぶた・目元のたるみケア）
4. ハイパー RF 瘦身（ボディ）60 分 *$180*
5. KAZEHIKARU ボディマッサージ 60 分 *$128*
6. honyjo プレミアムフェイシャル *$180*（honjyo プレミアム美容液導入）
7. その他、マシン施術 *30%OFF*

※カウンセリング無料

※①のみ 12 月末まで、②～⑦は 2023 年 3 月末まで

「かぜひかる」というサロン名は、春の風と光のように、女性たちに爽やかに輝いてほしいという願いが込められているとか。

最高のエステ時間をお約束します！

右からセラピストのペギーさん、トンリンさん、ジョアンさん。

編集Aがいち早く人気メニューを体験してきました！

Body

エステHIFU（顔・ボディ）
強力な小顔効果で人気のHIFU。7種のカートリッジを使えるマシンを導入し、目の周りなどは浅い層に照射して小ジワのケアも可能に。ボディに使えば脂肪細胞を壊して排出し、サイズダウンに。

Before / After

このプヨ肉が1度で消えてびっくり！

まず半身だけ施術後、左右を見比べて驚愕。むんずと掴める脇腹のお肉がない!! 施術するメイコさんも「見ているそばから変化していくからやりがいがあるんですよ」とのこと。

Face

痛みがほぼなく、すごく快適で驚きました。施術直後から顎のVラインが明らかにシャープに。医療HIFUの方が維持力は高いそうですが、痛みが苦手な方などはエステで心地よくこまめにメンテ、オススメです！

KAZEHIKARU ボディマッサージ
TCM（中医学）推拿、スウェデッシュ、ロミロミなどを組み合わせたオリジナルテクニック。ホホバオイルを使用しながら全身をもみほぐし、徹底的に巡りを改善。

仕事柄、マッサージ体験は色々してきたものの、ペギーさん級の達人は稀有！指の腹、手のひら、肘などを巧みに使い分けたマッサージで、かつてないほどのほどけ感。背中のツボにどんぴしゃで圧が加わり、血流がじわ～と巡る快感たるやもう。不養生のため内臓弱り気味で、脚のツボは痛みを感じたため、毒素排出にまた来ようと心に決めました。

「セルフィーリングピラティス」で本来の自分へ還る

＝至高のご褒美タイム

口コミで評判が広まり、シンガポールで大人気のピラティススタジオ「セルフィーリングピラティス」。その代表であり創設者のHitomi先生に、体と心を綺麗に整える秘密について伺ってきました。

Interview
Selfeeling Pilates
創立者・講師
Hitomi先生

力を抜いてもいいんだよと自分を許してあげてくださいね

Minako先生
Hitomi先生から学び、自身の体調が良くなった経験からインストラクターになり5年。持前の明るいパーソナリティーも手伝って、人気講師として活躍。

Atsuko先生
SFPのピラティスに出合い、みるみる生理痛や坐骨神経痛が解消した経験からインストラクターとなり、体が心地よくなるレッスンをお届け中。

がんばりすぎている体はギューッと力が入って硬い

「自分では気づかないうちに、人の体はさまざまな理由で硬くなっていくもの。例えば、初めての海外暮らしでは少し英語を話しただけでも緊張して体が硬くなりがち。女性は出産という大仕事でも硬くなりますね。座り方など日常のクセも体を硬くしていき、年齢とともにいずれ腰痛や肩こりなどの不調へと繋がっていきます。改善のためにYouTubeなどの動画を見てエクササイズをする方も多いと思うのですが、自己流で間違った動きをしてさらに体を硬くしてしまっている方がたくさん。そこで私たちプロが誤ったクセを取り除くことが必要になるわけです」

体は交換できないもの！早く硬さをリリースしてあげて

「セルフィーリングピラティスを続けると、正しい座り方や歩き方が身に付き、動いたときに心地よいと感じられるように。関節の力を抜いてから座ると正しく座れるようになるんですよ。この関節から動く、骨の正しい動きを覚えてもらうために、私たちインストラクターの「手」に体を委ねてもらってガイドを行うのがセルフィーリングピラティスの特徴です。マッサージを受けているみたいという感想を持つ方もいますね。関節などに溜まった硬さをリリースしながら、正しい動きを体に覚えさせ、不調を改善していくのです」

コア（自分の核）が安定すると体がふわっと軽くなり、表情も変わる

「レッスンではピラティスのマシンも使用するのですが、負荷はとても低く設定しています。外側の筋肉ではなく、内側のコアを働かせてほしいので。セルフィーリングピラティスは、アジア人に特化したメソッドで、誰でも無理なく続けられるエクササイズ。間違ったクセによる硬さが取れると、コアが働き、人間本来の動きができるようになって、在るべき自分に還っていく……こんなに体って軽かったんだ！と実感できると思います。そうすると自然と活動的になるし、心が安定して直観力も研ぎ澄まされていくから不思議です。人間関係が良くなったり、仕事の質が上がることもあるんですよ。顔つきもベストなバランスに整ってキレイになっていきます。自分へのご褒美に、体にいいことに投資をしてみませんか。きっと人生も変わるはず！」

Hitomi先生
10年間バレエ指導に携わり、2007年よりピラティスを学ぶ。2010年、東京・中野にピラティススタジオを開業。自らの手で的確な補正を行いながら、正しい動きを伝える指導力はまさに神技！

美容編 **Selfeeling Pilates**

「鍛えるのではなく、戻す」がコンセプト 誰でも心地よく続けられるピラティスメソッド

ピラティスと聞くと、ハードにコアを鍛えるイメージの方が多いはず。でも日本人女性のHitomi先生が考案した「セルフィーリングピラティス」は、体にやさしい動きで心地よく続けていけるのが特徴。バレエで酷使してきた自身のボディメンテナンスのために始めたピラティスで、硬くなっていた関節をほぐす気持ち良さに目覚め、独自のメソッドを開発したのだそう。現在は、Hitomi先生に師事する認定インストラクターたちとともに東京とシンガポールでスタジオを展開中。レッスンは週1～2回を継続することで体が整い、さまざまな不調が改善されていくとか。おうちでできる簡単エクササイズも伝授！

肩を本来の位置に戻し、背骨をしなやかなカーブに戻す。

ベッドのスプリングに抵抗するように全身を伸ばす。

股関節が正しく回転することをガイドされ、坐骨と腰を伸ばす。

Promotion

1. ・3か月集中・本気で変えたい方へのご褒美プラン *$1,200*（通常$2,880相当）プライベート12回＋マット（スタジオ・オンライン）出放題！
2. プライベート1回＋マシングループ4回 *$230*（通常$370相当）
3. 体験レッスン プライベートマシン *$70* グループマシン *$40*

※上記すべて新規のみ
※①は12月末までにお申し込みの方、②③は2023年3月末まで

あなたの中心（コア）が見つかる3つのメソッド

講師の手で「触って直す」テクニックにより、体が正しい位置を覚え、全身のバランスが整っていく

- 不要な関節の硬さを取り、滑らかにする
- 解剖学的観点から正しい体の動きをマスターする
- アウターを休ませ、インナーマッスルだけを働かせる

こんな不調に効果的
腰痛、肩こり、頭痛、関節痛、体の歪み、姿勢が悪い

545 Orchard Rd #04-10
Far East Shopping Centre
☎ 8569-4903
www.selfeelingpilates.com
LINE: @sxy4516p

人気のレッスン紹介

プライベートレッスン
プラン作成前に筋肉の状態、なりたい体の目標、現在の体の悩みなどを詳しくヒアリングし、オーダーメイドでトレーニングプランをご提案。
体験 *$70* ／回　単発 *$130～$150* ／回
※インストラクターにより料金が異なります

New **マシングループレッスン**
ピラティスマシンの台数が増え、3人でレッスンを受けることができるようになり、レッスン料がリーズナブルに！マシンを使い、細やかに筋肉の調整トレーニングを行う。
単発 *$60* ／回
チケット *$330* ／6回（1回あたり$55）

マタニティグループレッスン
単発 *$40* ／回（55分）
チケット *$210* ／6回（1回あたり$35）
※5か月～出産直前まで受講可。週1回開催
※通常マタニティレッスンはマットで行います

12月より第6期シンガポール養成コース開講！
インストラクター養成コース
筋膜リリーステクニックや解剖、骨の仕組み、動きのサポートといった技術のみならず、セルフィーリングピラティスが提唱する「自分軸」の作り方を学ぶ。

Maternity Lesson マタニティレッスン

こんな方にピッタリ！
- 赤ちゃんの位置が下がっていると感じる方
- 切迫早産の可能性がある方
- 産後の早期回復・体形維持を目指したい方
- 寝付きの悪い方、夜中に何度も起きてしまう方など

Before

After

重たい体を支えるために反り腰になっていた姿勢が正され、自然な立ち姿に。どこの筋肉に力を入れるべきか分かるようになり、お腹の位置もグッと上がってシルエットに明らかな変化が！

ベッドのスプリングを利用し、体を伸ばしながら骨盤やお尻を正しい位置に直す。先生の丁寧な解説とハンズオン（ガイド）で、初心者でも安心。

深呼吸しながらコアマッスルを感じて。腹筋をきちんと使えるようにすることで、産後の早期回復にもつながる。

営業Sが体験してきました！
ちょうど臨月を迎えた日に体験！レッスンを終えた後は、2か月ほど前に遡ったような身軽さを感じ、その効果に驚きました。「とにかく安静に！」と言われる日々、赤ちゃんのことばかり気にかけていましたが、先生の優しい声に導かれながら体を動かすことで、久しぶりにゆっくり自分と向き合う時間に。レッスン中にどんどん身体が楽になり、心の底からリフレッシュできました。

美容編 WHITETREE

最先端トレンドを発信するカフェ・ヘアサロン・ショップ 圧倒的な技術＆提案力で、本来の魅力を呼び覚ます

12月は旅行したり、帰省したりと、キレイになりたい気持ちが高まるシーズン。ヘアチェンジでお悩みなら「WHITETREE」にご相談を。有名モデル事務所とも契約しており、女優やモデル御用達のサロンです。時間をかけてカウンセリングし、一人ひとりのライフスタイルに合わせてご提案。今まで気づかなかったあなた本来の魅力を引き出してくれるはず。サロンに同居するショップには、旬を押さえた洋服や雑貨が厳選され、クリスマスギフトやお土産にもオススメ。あのカペラホテルなど、最高級リゾートや病院でも取り扱われる美容インナーティーは、症状別で購入可能です。

カフェでは巡り改善やデトックスに効くティーの他、季節のデザートなども楽しみ。

24A Circular Rd 2nd Floor（Clarke Quay駅5分、Raffles Place駅5分）
☎ **8189-9926**（日本語可／WhatsApp可）Salon 10:00～20:00 木休
Cafe & Shop 10:00～18:00 木休 www.whitetree-teatime.com（オンラインストア）
www.whitetreecafe-hairsalon.com（店舗）
LINE: @595acnlw（日本語可）
Instagram: whitetree_cafe ／ whitetree_hairsalon
※スタイリスト&店舗スタッフ募集中

便利なオンライン予約！混み合う年末年始は電話での問い合わせもオススメ

ハイライトカラー

ハイライトを入れると派手になりがちな印象も、寒色を感じさせるアッシュ系でブラウンにするとトレンド感が漂ってオトナの方にも◎。コントラストがスタイリッシュに。

バースフラワーネックレスはカスタマイズも可能。

洋服は国内外から厳選。シンガポールにこんなお洒落な服が！と一目惚れの予感。

Promotion

<ヘアサロン>
- デザインカット＋カラー *$170*
- デザインカット＋パーマ *$170*
- デザインカット＋トリートメント *$99*

※トップスタイリスト ＋$50
※ロングヘア ＋$30
※新規のみ「パルティを見た」とひとこと

ギフトや帰省のお土産にも人気

<ライフスタイルショップ>
WHITETREE 商品全品
20%OFF
※店頭で購入に限る

※ヘアサロン、ライフスタイルショップ共に2023年1月末まで

Before / After

カット＋トリートメント
骨格やクセを見極め、小顔効果を最大にしたカット。ケラチンを髪内部に補給するトリートメントでエアリーな質感に。

美容編 Sabaai Sabaai Boutique Spa

New Open!

タイスパで極上のリラクゼーションを堪能 熟練手技にほぐされ、サウナですっきり整う

タイ古式マッサージで人気の「サバーイ・サバーイ」が、オーチャードにスパ専門店をオープン！モダンな店内は個室制で、トリートメントの前後にはサウナや檜温泉も利用でき、1号店とはまた違う贅沢なひとときを過ごせます。本場タイからのセラピストは有資格者が揃い、その実力は折り紙付き。ハーブボールなど個性的メニューがある中でもオススメは、整体や指圧などアジアの技を融合した「ヘリテージ・フュージョン」。スパイシーなハーブ軟膏と絶妙な揉みほぐしで巡りをよくし、疲れやコリの根本原因を解消していきます。身体の奥まで届く強めの指圧が見事にツボを捉え、満足度◎ですよ。

ヘリテージ・フュージョン

中国・バリ・タイのマッサージ技術を融合したオリジナルメソッド。軟膏でじんわり温めながら、首・肩・二の腕・背中・両脚をくまなく解きほぐし。日々の疲れや毒素を流し、深いリラックス感を味わえる。

個室に設置された赤外線サウナは、体内に熱が浸透し、痛みの緩和や減量に効果あり。

完全個室で極上の癒しを。

日本から取り寄せた香り高い檜温泉は、新陳代謝や解毒を促進。

Promotion

全メニュー
15% OFF
※2023年3月末まで
※オプションも含む

Menu

- ヘリテージ・フュージョン *$85*（60分）
- タイ・ハーブ *$95*（60分）
- タイ・アロマ *$85*（60分）
- タイ・トラディション *$75*（60分）
- タイ・シグネチャー *$85*（60分）

<オプション>
- 檜温泉 *$100*（30分）
- 赤外線サウナ *$60*（30分）

435 Orchard Rd #03-01B Wisma Atria
☎**6015-0586** 11:00～21:00
www.sabaaisabaai.com
WhatsApp: 8168-1815

美容編 JHGC by Aderans

第一印象の要！美しく元気な髪を保つために シンガポールで“ワンランク上のヘアケア”を

自分では念入りなお手入れを続けるのが難しい頭皮環境。気が付いたら手遅れ……？ なんてことにならないように、日系専門サロンのスペシャルケアを試してみては。長年頭髪の研究に取り組んできたアデランスによる「JHGC」なら、性別年齢問わず、様々なお悩みに応えてくれますよ。看板メニュー「育毛スカルプトリートメント」は、高性能なマシンやプロダクトはもちろん、セラピストによる手腕が光り、その爽快さにリピートする人が続出とか！洗髪時や鏡を見るたび何だか暗い気持ちに、という方、この年の締めくくりにストレスから自分を解放してあげませんか。

トライアル料金

1. 育毛スカルプトリートメント
   1回 *$58*（通常 $160.50）
   2回セット *$89*（通常 $321）
2. オプション・集中ケア
   （毛穴のディープクレンジング）
   $38（通常 $68）
3. リフトアップ
   フェイシャルトリートメント
   $68（通常 $250）

※新規のみ

丁寧な事前カウンセリングではモニターで現在の頭皮環境を確認。完全個室なので安心して悩みを相談できる。

ギューッと圧をかけて余分な皮脂を毛穴から揉み出す。「JHGC」ならではの気持ちよい施術にうっとり。

効果

抜け毛防止、フケ防止、頭皮のニオイ改善、頭皮環境が原因の白髪改善、発毛促進

育毛スカルプトリートメント

スカルプチェックのあと、毛母細胞を活性化し毛髪の成長を促す頭皮ケア剤を塗布。遠赤外線スチームで毛穴に詰まった皮脂を浮かせて頭皮環境を整える。セラピストの手技による皮脂汚れの「揉み出し」では夢見心地な時間を堪能！仕上げはオゾン赤外線による殺菌など、頭髪に良いことを詰め込んだ贅沢メニュー。

育毛剤塗布後、仕上げのオゾン照射で清潔な頭皮環境にお仕上げ。

1 Scotts Rd Shaw Centre #04-15/16（Orchard駅3分）
☎ **9197-9887**（WhatsAppメッセージのみ）
☎ **9726-5861**（WhatsAppメッセージのみ、日本語可）
11:00～21:00（土日祝は18:00まで）
www.jhgc.sg **Instagram:** japanhairgrowth

オーチャード駅直ぐで利便性◎。性別問わず人気の当サロン。

美容編 Anela Beauty Bar

New Open!

まつ毛美容とフェイシャルのエキスパート！ 日本人セラピストの隠れ家プライベートサロン

今年7月オープン以来、セラピストのAiさんの高い技術力が絶賛され、口コミで瞬く間に人気サロンに。質の良い日本のプロダクトを使用し、一人ひとりのリクエストに誠実に応えてくれるから安心してお任せできます。まつ毛ケア×フェイシャルの同時施術もでき、時短でキレイの底上げが叶っちゃう！

まつ毛エクステ（シングル／ボリューム）

高品質のフラットラッシュは付け心地軽やか。人気のフラットボリュームラッシュは、とっても長持ち。2種類の毛を使い分け、ナチュラルからゴージャスまで自在にアレンジ可能。

Before / After

ケラチンラッシュリフト
ケラチン配合のコスメ剤で“まつ育”しながら、目元に似合わせた艶のある美しいカールをご提供。

小顔矯正フェイシャル
スマホ生活で弛んだお顔に適切＋気持ち良いハンドプレス×リンパケアで引き上げ、立体的な小顔に。同時に毛穴洗浄と美容液導入も！

ダイレクター・セラピストのAiさん
トータル美容を手掛けるサロンでセラピスト歴10年以上。技術力の高さと温かい人柄にファンが多い。

12 Eu Tong Sen St SOHO2 #07-167（Clarke Quay駅3分）
☎**9828-8663**（SMS／WhatsAppにて予約）
www.anela-beautybar.com
Instagram: anela_beautybar **LINE:** @195fzbvt
※お子さまとのご来店可能（予約時にお伝えください）
※世界製法特許取得お化粧品FAITH取扱店

Promotion

1. まつ毛エクステ
   シングル 120本～ *$100*～（通常 $120～）
   ボリューム 220本～ *$140*～（通常 $170～）
2. ケラチンラッシュリフト＋トリートメント
   $85（通常 $95）
3. ブロウラミネーション *$100*
   （他メニュー組み合わせで **$20 OFF**）
4. 小顔矯正フェイシャル *$190*（通常 $240）
5. 若返りフェイシャル *$210*（通常 $260）

※新規のみ、12月末まで、「パルティを見た」とひとこと

美容編 LUA eyelash & beauty

日本でも人気のマシンで顔もボディもスッキリ！ まつエクで華やかに仕上げてパーティーへGO

イベントが多い12月は、シルエットを美しく整える「LUA」の優秀マシンを上手に組み合わせて、全身キレイに! ボディには高周波がピンポイントで脂肪にアプローチする「ハイパーナイフ」。セラピストによる照射後の揉みほぐしも秀逸で、熱で柔らかくなった脂肪をグイグイ排出します。お顔のたるみには、超音波マシン「ウルトラシェイプ」。SMAS筋膜に働きかけて、瞬時に小顔効果を実感し、お肌に弾力も復活。「LUA」看板メニューの「まつエク」で目元に華やかさをプラスすれば、パーティー前の準備完了!

ウルトラシェイプ
高密度焦点式超音波を搭載したマシンで、コラーゲンの再生を促し、二重あごやシワ、たるみを大幅に改善。

まつエク
下準備から丁寧に行う高い技術力により、美しい仕上がりとモチの良さに定評あり。フラットラッシュ、ボリュームラッシュ、YYラッシュなど、お好みのエクステを選べる。

フラットラッシュ　ボリュームラッシュ　YYラッシュ

ハイパーナイフ
高周波で脂肪細胞を振動させることで体内に摩擦熱を発生させ、脂肪を温めて分解。突起のある特殊なハンドピースで「温め」と「ほぐし」を同時に行い、ポカポカ癒し効果も。セラピストの揉みほぐしとの相乗効果で脂肪を撃退。

Promotion

1. ハイパーナイフ 60分・全身 *$140*（通常 $200）
   80分・シグネチャー *$200*（通常 $240）
2. ウルトラシェイプ 1 パーツ／ 20分 *$200*（通常 $300）
3. まつエク フラットラッシュ 120本 *$120*（通常 $140）
   YY ラッシュ 120 本 *$120*（通常 $140）
   ボリュームラッシュ 3D 120セット *$130*（通常 $150）

※新規のみ、12月末まで、「パルティを見た」とひとこと

5 Tank Rd #04-02 Nagarathar Building（Fort Canning駅5分）
☎ **9780-8294**（日本語、SMS 予約可）　11:00 ～ 20:00　**Instagram:** lua.lash.beauty
※施術中は電話に出られないことがあるのでSMSでの予約をお勧めします　※希望日の予約は、1週間前を目安にご連絡を　※担当者のご希望は予約時にお伝えください

美容編 Babies Bellies

ママの心と体にご褒美を

産前の腰痛やストレスまるごとサヨナラ！ 伝統ジャワニーズマッサージで癒しの時間を

日本人ママ・プレママさんからの絶大な信頼を誇る「Babies Bellies」。大きなお腹を抱えた妊婦さんの身体をケアしてくれる、ジャワニーズマッサージが人気です。今回体験した妊娠9か月の営業Sも、腰痛や足の疲れに悩む一人。的確なスポットへの心地よい指圧はもちろん、熟練セラピストさんが小まめに体勢などを気にかけてくれ、安心してリフレッシュできました! 産後には、たるんだお腹や骨盤矯正のケアも評判です。出産予定日にあわせて早期予約を入れる方が多いそう!

営業Sが体験してきました！
妊婦さんが負担なくマッサージを受けられるよう、施術台は抱き枕や上半身を起こせるリクライニングなど たくさんの工夫が。お腹以外の全身をくまなく、指圧でほぐしてくれました! 妊娠5か月ごろから施術可能です。

Promotion

産前マッサージ
PRE-NATAL MASSAGE　*$48*
（通常 $68 ／ 60 分）

※初回のみ、12月末まで、「パルティを見た」とひとこと
※その他各種トライアルやパッケージもあり。詳しくはお問い合わせください

産前マッサージ
腰や膝など痛みのある部分を重点的にほぐしつつ、巡りの良いボディに。

ジャムウ産後マッサージ
植物由来ジャムウを使用し、血行促進や妊娠線の改善を図る。施術の最後はさらしを巻いてお腹をサイズダウン!

自宅出張サービスあり

●**Novena店**
10 Sinaran Drive Square 2 #04-39 to 44（Novena駅2分）
●**KAP Residences店**
9 King Albert Park #01-17 KAP Residences
☎ **6356-6623**
産後予約専用 ☎ **6296-7198**
ホットライン ☎ **9228-6372**
10:30 ～ 21:30　www.babiesbellies.sg
※出張サービス 交通費として ＋ $10～20（産後マッサージのみ）
※サロンで施術を受けることも可能です

美容編 明生堂中医治療院

マスクを外す、その時がきた！ 「顔ツボ」刺激で、フケ見え顔に手応えあり

近年、アメリカのセレブたちがこぞって取り入れている「美顔鍼」をご存知? 顔面のツボや筋肉にダイレクトに刺激を与え、肌本来の自然治癒力を活性、コラーゲンなどの産生を促す中国古代からの美容法なんです。「明生堂」でも妊活に次ぐ人気メニューで、オツカレ顔を即効リセットしてくれるから、大事な約束前などにもオススメですよ。その他、肩こり・腰痛など、身体のプチ不調にも鍼は効果テキメン!

美顔鍼
むくみやくすみ、たるみ、シミ、シワ、クマ改善とその効果は無限大。鍼の刺激で血流が良くなり、施術後は顔色がワントーンアップ。シミについてはメラニンを根本から破壊するため、解消後再び浮き上がる心配もナシ。週に1回、2か月程度続けると効果を維持できる。

Before　After
施術後は顔全体のむくみがとれてスッキリ。

身体の不調、不妊症なども ご相談を

日本語堪能な中医師・フランキー先生。

編集Kが体験してきました！
痛みはそれほどなく、鍼を刺すごとにジワッと血流が増す感覚。アゴには1.5cmの深さで刺すため、筋肉が突っ張るのを実感。数日アゴがやや痛みましたが、フェイスラインが引き締まり、ほうれい線も緩和したように思います。美顔鍼の威力たるや、恐るべし!

おすすめメニュー
<鍼>
- 美顔鍼（妊婦さんも OK）*$65*
- 婦人科系鍼＋美顔鍼 *$90*
- 婦人科系鍼（不妊症、生理不順、生理痛など）*$70*
- 婦人科系鍼＋漢方 *$90*
- 妊娠初期のトラブルケア（腰痛、肩こり、つわりなど）*$65~*
- 産後うつ（不眠、イライラ、産後虚弱など）*$65~*
- 産後ダイエット＋耳ツボ鍼 *$70~*

舌や脈を診て、日本語で丁寧に診察。弱っている箇所を指摘されドキリ。

545 Orchard Rd #04-24 Far East Shopping Centre
☎ **6738-2881**　**Email:** info@meiseido.com.sg
（電話・メールともに日本語対応）
9:30 ～ 19:00　日・祝休

シミ・ホクロ除去
日本製マシンで一つひとつ丁寧に除去。麻酔クリームを使用し痛みの心配ご無用。まずは除去可能なシミ・ホクロかどうか無料カウンセリングへ。ポツポツとした稗粒腫もご相談を。

Before　After

※シミ・ほくろの種類によって回復期間は異なります。小さなホクロの場合はおよそ3～10日でかさぶたがとれ、少しずつ綺麗になります。ボディのホクロも対応可能。大きな色素沈着の場合は回復に1か月から半年かかることもあります

美容編 POINT D' BEAUTE

「もっと早くやればよかった」の声、続出 シミ＆ホクロを除去して晴れやかに新年を！

顔やボディのシミやホクロ、悩んでいるなら「ポワン」にご相談あれ。開業30年の実績を誇り、熟練セラピストが日本製マシンを使用してスピーディに除去施術を行います。しばらくかさぶたは残りますが、「えっ⁉ もう終わり?」とびっくりするほど。日本に本帰国したお客さんがわざわざ施術に帰ってくることもあるとか。まずは除去が可能なシミかどうか気軽に無料カウンセリングを受けてみてくださいね。

また、ブルーライトで疲れた目元には「超音波アイケア」をトライして。気になる小ジワやクマが改善されるうえ、とっても癒される一石二鳥の人気メニューです。

営業Aが体験してきました！
加齢とともに現れる目の周りの小ジワ。乾燥が原因だと諦めていましたが、救世主現る!というくらい効果はテキメン。アイケア後の肌のもっちり色白感に感動し、すっかり虜になりました。サロンの素敵な香りと音楽にも癒されて。

トライアル料金
インテンシブ・アイケア・トリートメント
$59（通常価格 $85）

Promotion
$250以上の施術をした方
次回**10% OFF**
※新規、既存ともに可

インテンシブ・アイケア・トリートメント
超音波・赤外線マシン、ハンドマッサージ、特製パックなど目元に特化したメニュー。仏製「マリアギャラン」のプロダクト使用。くるんとカールの「Lush Lift」を追加することも可能。

目元がパッと明るく!

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza
☎ **6732-0006／9800-6992**（WhatsApp）※予約はWhatsAppにて
10:00～19:00（土日祝18:00まで）　火休　www.pointdbeaute.com
FB: Point D'Beaute　◇シミ・ホクロ除去 $10～

こんなお悩み ありませんか？

今使っているマットレスが身体に合っていない、寝ても疲れが取れない

毎日忙しいので、短い睡眠時間でもしっかり質の良い眠りにつきたい

清潔に保ちたいがマットレスは手入れが難しく、湿気や寝汗が気になる

そんな人にオススメなのが
「[エアー SI]マットレス」！

[エアー SI]
レギュラーマットレス
【シングル】$1,580～／9×91×190cm
レギュラーベッドマットレス
【シングル】$2,380～／14×91×190cm

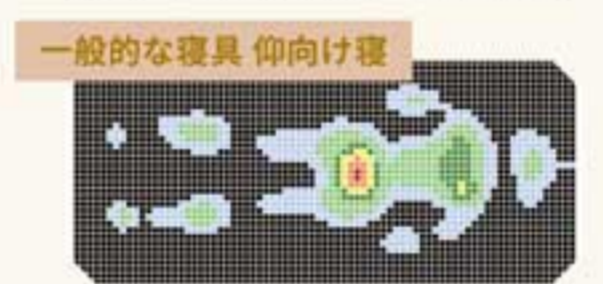
[エアー SI]仰向け寝

一般的な寝具 仰向け寝

一般的な寝具は、身体の一部に負担がかかりすぎている。
※腰部の赤い部分は、体圧が高めにかかっていることを示しています

[エアー SI]マットレス断面図

✔正しい寝姿勢をキープ、自然で快適な寝心地へ

1,860個の凹凸で出来た特殊立体クロススリット構造が、ボディラインにしっかりフィットして体圧を分散。圧迫感を緩和し睡眠中の血行を妨げないため、身体への負担が最小限に。疲労感や腰痛も軽減される。

✔インナーケアまで叶える良質な睡眠を実現

睡眠の質が良くなると、就寝中の成長ホルモンやメラトニンの分泌量が増加し、肌質向上につながる効果が◎。また、腸内フローラの改善も期待でき、基礎代謝が上がり腸内環境の向上も見込める。

✔通気性バツグンでお手入れラクラク

マットレスに入った縦横のスリットが湿気や汗といった気になる水分を速やかに発散。お部屋の壁に立てかけて陰干しすれば、手間をかけずにメンテナンスも最小限に。

営業Sが店頭でカウンセリングを体験！

体圧分布測定器を使い、よりバランス良く体圧が分散される固さをチェック。体形により異なるので、店頭でお試しを！

「西川」の“点で支える”コンディショニングマットレス［エアー］で経験したことのない最高の睡眠を体感しませんか

ギフト編

西川 AiR by Nishikawa

腰が痛い、夜中に目が覚める、もっと快適に眠りたい……寝具を変えて、ストレスフリーな夜を過ごそう

多くの有名アスリートが愛用することで知られるマットレス[エアー]。身体にかかる圧力を分散させる特殊立体構造で、どんな寝姿勢でも身体をバランスよく支え、快適な睡眠環境へと導きます。「起床時眠気」「入眠と睡眠維持」「疲労回復」など、眠りに関する様々な悩みが改善されることが科学的にも実証され、その品質はお墨付き。また、このマットレス、実はシンガポール暮らしにも持ってこいのアイテム！通気性よくお手入れ簡単、今お使いのベッドに乗せて使えるので、コンドミニアムに据え置きの合わないベッドを使っている方も、すぐに使い始めることができますよ。

マットレスの仕組みについてレクチャー。マットレスが硬すぎると腰や肩に荷重がかかり腰が浮く、柔らかすぎると反対に腰が沈み込むなど、自然な寝姿勢を保てないそう。

点の凹凸で支え、圧迫を分散させる。

マットレスを試す時には、寝返り・横向き寝をお忘れなく。肩やお尻の出っ張り、ウエストのくびれなど、身体の大きな曲線を自然に包み込んでくれる。

391A Orchard Rd #B1
Takashimaya Department Store
☎8021-2045／
8021-2045 (WhatsApp)
※予約は電話、WhatsAppメッセージ、または下記QRコードのGoogleフォームよりお申し込みください

Promotion

全員対象 ご来店特典！

1. マットレス無料診断をご予約後、ご来店でタオルプレゼント

※在庫限り、「パルティを見た」とひとこと

よくある質問

Q. 1枚で敷きふとんとして使えますか？また、今あるマットレスとの併用は可能ですか？

A. マットレスタイプは床に直接敷くか、お使いのマットレスの上に重ねてオーバーレイとして使えます。ベッドマットレスタイプは単体でベッドフレームに置いて使うことができます。

ゲストが来た時の寝具としても便利！

Q. カバーを洗うことはできますか？

A. カバーはご家庭でお洗濯可能です。商品に縫着している洗濯表示に従ってお取扱いください。

Q. 子ども(赤ちゃん)と添い寝しても大丈夫でしょうか？

A. 使用上に問題はございません。しかしながら凹凸形状のマットレスであるため、マットレスの上で歩いたりするとお子さんに限らずバランスを崩しやすいため、ご注意ください。

「[エアー 01]マットレス」もオススメ

できるだけ低コストかつ気軽に[エアー]の寝心地を味わいたい方に試してもらいたい、初代[エアー]シリーズ。凹凸の数はシングルサイズで約1,200個、特殊立体波形凹凸構造で快眠をサポートします。

[エアー 01]
ベーシックマットレス
【シングル】$820～／8×91×190cm
ベーシックベッドマットレス
【シングル】$1,240～／14×91×190cm

レギュラーマットレス シングル

営業Sが体験してきました！

店頭で「いいなぁ……」と思ったものの、高額商品なので即決はできず。「2週間無料お試しサービス」があると教えてもらい、自宅に持ち帰って使用してみました！妊娠中につき、お腹の下にクッションを挟んだり、上半身を軽く起こしたりと日々試行錯誤していましたが、久々に何もせず朝まで快眠！気合いを入れないと打てなかった寝返りも滑らかに行えて感激しました。

ギフト編

Sunny Hills

ご褒美スイーツ

待望の新作「バナナワッフルクッキー」＆期間限定「ゆずアップルケーキ」で口福に♡

シンガポール土産の定番「パイナップルケーキ」で人気の「サニーヒルズ」から新作の情報をキャッチ！ お日さまがたっぷり当たる台湾の山の斜面にて、手作業で大切に栽培される山焦バナナを使用した「バナナワッフルクッキー」。サニーヒルズのオーナーが高品質で濃厚な味に惚れ込み、農家さんをサポートしながら開発を進めたそう。バナナの甘みを生かし、完全無添加で焼き上げられたクッキーはお子さんのおやつにも◎。また、青森産の「紅玉」を使用した冬だけのお楽しみ「ゆずアップルケーキ」もお見逃しなく。

パッケージも可愛い「バナナワッフルクッキー」（$25／8個）。

雪だるまのボックス＆トートバッグに入った「ゆずアップルケーキ」（$26.50／6個）。

クッキーがパズル形で、お洒落で楽しい！ ティーカップの淵にかけることもでき、粋なおもてなしができそう。素材そのものの、フレーバーが強く、想像よりも中身がずっしりとして食べ応えアリ。

パーティーや一時帰国のお土産にぴったりなスイーツが並ぶ店内。

Promotion

1. $250以上購入で、**$15 OFF**
   ※2023年1月末まで
2. $120購入につき、**秘密のギフト1個進呈**
   ※12月1日から、無くなり次第終了
3. 2組4名様に「スターラックエアライン」で行く**台湾往復チケット**が当たる！ $120購入につき、**ラッキードロー1回**

※期間は12月1日～1月末
※お1人様12月中に1回、1月中に1回まで
※①②③は併用可

3 Seah St（ラッフルズホテル隣） ☎ **8522-9605**
月～金 10:30～18:30 土 11:00～16:00 日休
www.sunnyhills.com.sg **Instagram:** sunnyhillssg ※髙島屋（B2-27A）でも販売中

大きなお腹で取材がんばりました

PARTI営業Sのご褒美

12月初旬に第一子出産を予定している私、営業S。本誌は10月中旬、妊娠9か月目に入った頃からチームで作成を始めました。

マタニティピラティスや産前マッサージなど、妊娠中ならではの体験をさせていただいた本号。フットワークの軽さが売りでしたが、段々と重たくなる身体に、赤ちゃんの成長を感じて嬉しさ半分、「いつまで動き回れるかな」と焦燥感が半分の日々。息が上がったりお腹が張ったりすると、少し休んで「もうちょっと頑張ろうね」とお腹に声をかけながら仕事と向き合いました。

とくにこの10か月は、仕事先や街中での人々との出会いによって、シンガポールをより大好きになりました。幼稚園の取材では「今日はたくさん子どもの声を聞いたから、お腹の赤ちゃんも楽しかったと思うよ」と声をかけていただいたり、仕事先で出会ったカメラマンさんが、マタニティフォトを撮っていない私の写真をその場で撮ってくれたり。取材先まで呼んだGrabの待ち合わせ場所を盛大に間違えた時には、遠くから私を見つけたドライバーさんが「涼しい場所で待っていて」と、笑顔で迎えに来てくれたこともありました。妊娠中、体調を崩さないようにと閉塞的になりそうなとき、そうした方たちの優しさに何度も救われました。この特別な時間をシンガポールで過ごせたことは私の何よりの財産です。

ギリギリまで働きたいという私のワガママに、温かく付き合ってくれたチームの皆と家族にも深く感謝しています。

さて、12月号のテーマである"ご褒美"。私はつい最近、毎冬「欲しい！」と願っていたアイテムをついにゲットしました。そう、アドベントカレンダー！

スイーツの入ったものが良いけれど、何か残るものも欲しいという私に、スノードームが付いた「Lady M」のものを主人が見つけてくれました。12月1日からクリスマスまで一つずつ開けていくカレンダー。大好きだった仕事をお休みし、全く新しい生活がはじまる今年の年末。毎日の小さなご褒美として、年末の相棒になってくれると思います。

2022年は皆さんにとってどんな一年でしたか。"一年がんばった私へのご褒美"選びに、本誌がお役に立てば嬉しいです。

ギフト編

FORBIDDEN HILL

どんな服にも映える♡

あなたなら、どれを選ぶ？ 一人ひとりのストーリーが宿るご褒美ジュエリー

シンガポール生まれの「フォービドゥン・ヒル」は、東南アジアの伝統を現代的に演出したジュエリーコレクションが人気。デザインは、歴史的建築物や織物、花などからインスパイアされており、その背景に秘められた物語を知れば、いっそう愛着の湧く作品ばかり。バングルに差し込むシルクスライドには純粋なタイシルクが用いられ、その鮮やかなカラーは服装や気分に合わせ自由にカスタマイズ可能。この12月には、ひとしお美しい輝きが目をひく純銀製、スターリングシルバーバングルが新登場。「Nanyang Dream」「Peranakan Grace」の2パターン展開で、身にまとえばシンガポールの魅力的なモチーフがキラリ、夏コーデが瞬時に華やぎますよ。

プラナカンタイル、蓮の花、バティックなどの優雅な美しさを捉えたバングルたち（$170～）。サイズも選べる。

可憐なピアス（$150～）は、サファイアやアメジストなどの宝石を着せ替えできる。

新商品「Nanyang Dream」と「Peranakan Grace」（$510）はこだわりのオール純銀仕上げ。

色とりどりのシルクスライド（$18～$25）。

Promotion

- 購入額の制限なく **10%OFF**
- $300以上の購入で **15%OFF**

※数に限りあり。12月末まで
※オンラインで購入の場合、プロモーションコード「PARTI」、もしくは「PARTI300」（$300以上の場合）を入力
※ショールームでご購入の場合、「パルティを見た」とひとこと
※ショールームへお越しの際は、必ずWEBかWhatsAppで事前にご予約ください

2018年にルースさんとご主人のデイヴィッドさんが立ち上げた「フォービドゥン・ヒル」は、王族が住んでいた頃の14世紀のフォート・カニングをイメージし命名。この地域の文化、スタイル、職人技を吹き込んだジュエリーや漆器を展開。

●予約制ショールーム 46 Kim Yam Rd（Fort Canning駅10分）※WEBから要予約
☎ **6909-5160**（WhatsApp）
www.forbiddenhill.com（オンラインショップ）
Instagram: forbiddenhill

ギフト編

La Vita Counselling & Spiritual Care

心を癒すオンリーワンのご褒美ギフトに！ 自分にぴったりの「レメディボトル」調合

今年を振り返りながら、もしくは新しい年に向けて、英国生まれの自然療法「フラワーレメディ」の個人セッションを受けてみませんか？ バッチ財団登録プラクティショナーのひとみさんがじっくり話を聞いて、あなただけのレメディボトルを調合してくれます。花のエネルギーがネガティブな感情に作用し、心をニュートラルな状態に。38種類のレメディを組み合わせることで、約3億通りの感情に対応すると言われています。また、「入門講座」で学べば、家族やお友達が困っているとき、すぐに調合ができるようになりますよ。

苦しすぎる状況になる前に気軽にお悩みをご相談ください

代表のひとみさんはフラワーレメディの他、認知行動療法に基づくカウンセリング、スピリチュアルケアなども行う。

フラワーレメディの使い方

状況に合わせて数種のレメディを調合し、1日4回4滴ずつ液体と混ぜて飲み、それを2、3週間続けて、感情の変化の様子を観察していく。

バッチフラワーレメディ

- 個人セッション・・・ *$160*（レメディボトル1本付き、通常$190）
- 入門講座・・・・・・ *$800*（計13時間）※お友達とプライベートクラスの開催も可能

スピリチュアル・ヒーリング／ミディアムシップ

- オンライン講座「スピリチュアリズム入門～魂のフィロソフィー」2023年1月講座（平日夜コース／週末コース）

※日時は要相談、詳細はWEBをご覧ください

日本が恋しくて寂しい気持ちを抱えている方への癒し

家族やお友達と過ごした日本でのクリスマスやお正月に想いを馳せてしまう方もいらっしゃるでしょう。でも今はシンガポール。「ハニーサックル」は、過去への強い執着を緩めていきます。良い思い出はなくなることはありません。それはそれとして、シンガポールでの現実世界に目を向け、頑張れるようになるでしょう。

ハニーサックル

もし「私がこんなにここで大変な想いをしているのに」という感情に気づいて欲しいのであれば、「チコリー」です。誰にでも愛されたい、注目されたいという気持ちはあるものです。それを和らげ、今自分の周りにいる家族や愛する人の幸せを考えられるようになることで、去就の気持ちが薄れていくことでしょう。

チコリー

Thomson Rd近く ☎ **8113-5731**（SMSのみ）
Email: lavitasingapore@gmail.com
www.lavitasingapore.com
FB: La Vita Couselling & Spiritual Care

YouTube配信中
「3人のミディアム」
「朝のグループ瞑想会」（無料／月・土）

ギフト編 SHOLAYERED

「禅」からインスパイアされた繊細な香り メイドインジャパンの上質なフレグランス

かつて、お香とともに美しい香りの歴史を築いてきた日本。「SHOLAYERED」は禅からインスピレーションを得て誕生し、海外でも注目を集めるフレグランスメゾン。日本で丁寧に生産された繊細な香りに魅了され、リピートを続けるファンも多いとか。ふわっと香る香水やボディクリームは、重ね付けで"香りのレイヤード"を楽しむことも。シトラス、ローズ、ライチ、ハイビスカスなど豊富な種類のルームディフューザーは、玄関やリビング、寝室など空間ごとに使い分けを。お店で実際にお試しも可能。自分へのご褒美に好みの香りを選ぶ、そんなひとときも楽しんで。

ノンアルコールで敏感肌も安心
アルコールは使わず、スキンケアにも使用されるひまし油がベースの「ノンアルコールパフューム」($129)。スプレーするとお肌がしっとり。こすらず伸ばして使うのがポイント。

さりげなく香り、クセになる「ボディスプレー」($69 ／ 100ml)。

近くで優しく香るクリーム状の「クレムドゥパルファム」($49)。

ルームディフューザー ($199 ／ 500ml) は、シンプルなボトルでインテリアにも馴染む。

Promotion

クリスマスキャンペーンでお友達にも贈り物を!

1. 全商品**15%OFF**
2. 10個購入すると、**4個プレゼント**

※合計14個になります
※オンラインショップでご購入の場合、プロモーションコード「BUY10GET4」を入力してください

オンラインショップはこちら↓

お店はこちら
252 North Bridge Rd Raffles City Shopping Centre #B1-K14A
https://sholayered.sg

番外編 Clean Clean

単発OK

「年末の大掃除」「引越しのお掃除」はお任せ! 日本クオリティのサービスで、隅々までキレイ

大掃除は自分たちでやるもの……そんな固定概念はもう古い! プロに任せれば、「大掃除の時間を有効活用できる」「自分では落とせない汚れもキレイにできる」などイイこと尽くめです。日本人女性が設立した「Clean Clean」のお掃除は、手際よくきめ細やかで安心! 引越し前のクリーニングにも定評があります。

また、夫婦で忘年会デートに出かけたいときなどは「ベビーシッター」をお願いするのもいいですね。冬休みの旅行の際は「ペットシッター」のサービスもアリ。信頼度バツグンの「Clean Clean」の便利なサービスを活用して、晴れやかにお正月を迎えましょう。

「Clean Clean」のお掃除サービス

お掃除 ■交通費不要 ■単発OK
日本人スタッフまたは研修済ローカルスタッフにより効率よくクリーニング。家具類の拭き掃除、床の掃除機&モップ掛け、ごみ捨て、内側の窓・ガラス磨き、トイレ・バスルームの掃除、キッチンの掃除。その他応相談。掃除道具(掃除機ぐ)・洗剤の準備は不要。

ハウスキーピング ■交通費不要 ■週1回以上、3か月以上の契約
研修済ローカルスタッフが担当。掃除、洗濯、アイロンがけ、食器洗い、ベッドメイキングまで、日頃の面倒な家事をサポート。

その他のサービス

ベビーシッター ■9:00～22:00 (応相談、追加料金あり) ■3時間以上 ■19時までは交通費不要
経験豊富な日本人女性スタッフが0歳のお子さんからケア。お留守番、幼稚園のお迎え、外出先でのお世話など。契約料・手数料なしで、急なお子さんの体調不良などにも臨機応変に対応可能。

ペットシッター ■ペットフードは要手配
ご旅行や一時帰国時など、日本人シッターがご自宅にお伺いし、慣れ親しんだ環境の中でお世話することでペットのストレスを最小限まで軽減。ごはんや飲み水の用意、トイレの掃除、ペットとのお遊びなど。お留守番中の様子は写真で報告され、飼い主様も安心。

産前産後ケア ■2週間以上 9:00～16:00
日本人女性スタッフが毎日通いで7時間サポート。ご家族分のお食事やお洗濯をはじめ、簡単な掃除、お買い物といったサービスが大好評。産後は沐浴、授乳、おむつ交換から寝かしつけまで、赤ちゃんのお世話を。ご要望に応じて親御さんへの育児アドバイスも。

※サービスの詳細・価格はWEBをご覧ください

☎ 9793-1512 Email: cleancleansingapore@gmail.com
www.cleancleangl.com

注目のアクティビティ「スカイパッド」。

大迫力のショーは見逃せない!

大型客船につき揺れの心配はご無用。

進化が止まらない豪華客船で、ご褒美クルーズ旅へ

番外編 JTB

アジア寄港地で観光もできる! 最先端の客船「Spectrum of the Seas」の旅

ペナンやプーケットなど、寄港地での観光も再開されたシンガポール発のクルーズ旅行。「ロイヤルカリビアン」のクァンタムクラスを進化させた豪華客船「スペクトラム・オブ・ザ・シーズ」で、最高の思い出を! 最新のVR技術とバンジートランポリンを融合させた「スカイパッド」や、ロボットバーテンダーがカクテルを作ってくれる「バイオニックバー」など、船上にはワクワクが止まらないアクティビティや施設がいっぱい。世界中が絶賛するグルメもご堪能あれ!

多彩な客室(キャビン)が揃う。

Spectrum of the Seas シンガポール発 アジアクルーズ

《出航期間:2023年4月6日(木) 出航まで》

各カテゴリーのお部屋の料金はお問い合わせください!

【3泊4日】ペナンクルーズ
出発日:2022年12月12日
2023年1月9日、30日、2月6日、13日、20日、3月13日、20日、27日、4月3日
オーシャンビューバルコニー $648～

【4泊5日】ペナン・プーケットクルーズ
出発日:2022年12月15日、29日
2023年1月12日、16日、2月2日、9日、16日、3月9日、16日、23日、30日、4月6日
スタジオインテリアルーム $453～

【5泊6日】マレーシア・タイランドクルーズ
出発日:2022年12月19日、24日
2023年1月20日、25日、3月4日
ジュニアスイート $1,299～

クルーズ旅のイイところ!

- クルーズ旅行中は、手ぶらでらくらく船内移動
- 宿泊、食事、アクティビティ、エンターテインメントなど、お得なオールインクルーシブ!

※一部有料施設・サービスあり

Promotion
クルーズ料金
大人 50%OFF
子ども 無料

<注意事項>※左記料金は2名様1室お1人様のクルーズ料金です(入港諸税、船内チップが別途必要) ※クルーズ代金・日程・割引率などは予告なく変更になる場合もございます。ご予約は空き状況によります ※予約の際に、全額のお支払いが必要となります ※12歳以上の方はワクチン接種3回完了されていることが参加条件となります ※ご予約確定後のキャンセルについてはJTBとクルーズ会社の取消料規定を適用いたします ※割引条件は予告なく変更になる場合がございます。またクルーズ料金は変動制です。常に変動いたしますのでご了承ください

人気の「ジェイミーズ・イタリアン」など、絶品グルメを楽しんで。

JTBトラベルサロン―髙島屋S.C.店

感動のそばに、いつも。

391 Orchard Rd Takashimaya Shopping Centre
Ngee Ann City #03-11C
☎6595-0600 ※英語対応のみ
Email: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com
営業時間:月～土10:30 ～ 20:00 日・祝 10:30 ～ 19:00

ご予約・お問い合わせはEmail (jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com) またはJTBシンガポールサイト (sg-jp.jtbtrip.com) のChat Boxでも承ります。 ※3営業日以内を目途にご返信

詳細はWEBにて

子ども特集

羽ばたけ、未来の国際人！

みんなで本を読んだり、思いきり外遊びを楽しんだりとワクワクな毎日。

特別対談

未来に、世界に、大きく羽ばたけ！

「WWI」幼稚園オーナー ミカエラさん × 6児のアーティストママ 山口 日記さん

子育て真っ最中！

グローバルに活躍する輝く人材に！ 無限の可能性を秘めたキッズを逞しく育てたい

――シンガポールでの子育てについて、どう思われますか。

ミカエラさん（以下、ミ）：シンガポールは世界的に見ても、とてもレアな多文化・多国籍の国ですよね。自然と外国人を受け入れることができる、という特徴があると思います。子どもたちがそのような環境で成長するなかで、全てのことには色々な考え方があること、問題が起きたときにはたくさんの選択肢があることを学んでほしいです。

日記さん（以下、日）：そうですね。私の子どもたちも、色々な価値観や人種が集まる環境で日々勉強しています。時に文化や考え方が違っても、その多様性を理解し受け止められるようになったらいいなと思います。

――お子さんに「世界で活躍できるような人に育ってほしい」と考える親御さんも多いかと思います。「WWI」で実践していることはありますか。

ミ：様々な本や地図を使って、好奇心をそそるテーマ学習をしています。例えば〝天気〟。小さな学年なら毎日の天気を題材に、高学年の園児たちなら環境問題にまで話題を広げます。園児はいつも興味津々で、たくさんのギモンが。それをみんなで考えて話し合うのです。この活動を通して、子どもたちは世界で今どんなことが起きているのか、グローバルな感覚を身に着けていきます。

日：こういった学習を通して、小さなうちから自分が〝何を知りたいのか〟把握するクセがつくと、自立的な成長につながりますよね。周囲とのコミュニケーションも建設的なものになり、よりお互いの考えを分かち合えるようになると思います。

――お二人ともまさに子育て真っ最中のママさんですが、ご自身のお子さんとの触れ合いで意識していることを教えてください。

日：どこでも強く生きていってほしいと、あまり子ども扱いしないようにしています。また、それぞれの子どもの特性に応じた役割を渡すことも。例えばパソコンが好きな子には、「名刺が必要だから作ってくれないかな?」とお願いすることで、〝自分は必要とされている〟と、胸を張って行動できるように導いています。

ミ：先進国・シンガポールで生まれ育った子どもたちなので、発展途上国を含めた様々な場所に連れていき、多様な文化や風景を見せるようにしています。今あるものに感謝し、色々な人に出会い、多くのことに直面する覚悟を持てるよう、その違いを理解してほしいですね。

――「WWI」では音楽を、日記さんは絵を、お二人とも子育ての環境に芸術を据えられていますよね。

日：絵を描いていると、「何しているの?」と子どもたちが関心を持ってくれます。自分の好きなことをしている姿を見せることで、子どもが何かを感じてくれたら嬉しいですね。私自身、子どものおかげで絵に向かうエネルギーが沸いています。

Worldly-Wise International Pre-School (WWI)

オーナー ミカエラ さん

幼い頃からオーケストラで演奏し、16歳から子どもたちにピアノの指導を始め、学生時代は航空宇宙工学を学んだという経歴の持ち主。その後、インドネシアでチャリティー活動を行い、孤児院を設立。出産後はモンテッソーリ教諭免許を取得し、この園を立ち上げたというスーパーママ。3児の母。

×

山口 日記 さん

3歳から芸能活動を開始し、主に女優、レポーターとして活躍。「王様のブランチ」や「ウルルン滞在記」「夢の扉」「世界ふしぎ発見」など数々の番組でレポーターを務める。2011年よりシンガポールに移住。6児の母として慌ただしい生活を送りながら、現在はアーティストとして活動。カラフルで元気を与える絵をモットーに、島内へアサロンやレストランに絵を展示中。

Instagram：nikki.yamaguchi_art
ブログ：ameblo.jp/nikki-soraneko

ミ：幼児期において、美術教育はとても大切です。最近では多くのセラピストがアートセラピーや音楽療法を取り入れており、子どもたちのストレス解消や、自信、自己表現向上の手助けをしています。近年では教育業界でもITが中心になってきていますが、五感を使うアートだからこそ成せることがあるのではないでしょうか。

――世界で活躍する大人になるために、必要なことは何だと思いますか。

ミ：〝Ready and steady〟という言葉のように、物事に対して冷静に準備・対応できることでしょうか。今の世の中、本当に色んなことが起きますから。また、中国では〝沈得住気、才能做大事〟という言葉もあります。アンガーマネジメントができれば、大きなことを成し遂げられるという意味です。常に穏やかに、何事もポジティブに受け止められる力が必要だと思います。

日：ミカエラさんがおっしゃるように、何かあったときにも臆さず、いつでも〝GO〟できる状態でいることが求められると思います。私自身も含め、何にも怖気づかず、自分に自信を持っていたいですね。

――最後に、子どもたちにどんな風に育って欲しいか、お聞かせください。

日：初めに話したように、多文化の中に溶け込み日々頑張っていることが、既にすごいことだと感心しています。あえて言うなら、これからもたくさんのものに触れて、自分が本当に好きなことを見つけられるといいなと思います。

ミ：子どもたちが楽しく学び、おいしいごはんをお腹いっぱい楽しんでくれたら嬉しいです。園児たちは、親御さんのもとから離れてスクールで日々頑張っていますから、当園が彼らにとって真に心地よい居場所であってほしいと願っています。

見学に行こう

スクールツアーのお申し込みは右記のQRコード、または ☎ 9641-3386 より
※日本語対応可

プレスクール

Worldly Wise International Pre-school (WWI)

IBとモンテッソーリを掛け合わせた理想の教育環境で子どもたちに楽しく快適な学び場を

音楽をカリキュラムの軸に据えた話題のインターナショナルプレスクール。公式IB認定校として探求型学習を実践するほか、広いプールや体育館、園庭が揃う政府系エデュケーションハブ内環境で基礎体力もしっかり育成します。算数を取り入れた英語のレッスンなどを導入しつつ、日英中の3言語が同じ比重で学べるので、子どもたちは自然とトリリンガルに！

31 Ah Hood Rd #03-01 HOMETEAMNS-JOM Clubhouse
☎ 9641-3386（英語・日本語・中国語） www.worldlywise.sg
Email: contact@worldlywise.sg Instagram: worldlywise.sg
Youtube: bit.ly/3oPJm7z FB: Worldly-Wise International Pre-School

Primary Years Programme

PROMOTION

1年間の月謝を毎月 $200 OFF
※ 6か月以上契約の方限定
※ 12月末まで

ロケーション	ノベナ・トアパヨ地区
対象年齢	18か月〜6歳
保育時間	7:00〜19:00
入園料・保育料	登録料 $500 $1,470（週3回フレックス） $1,680（半日） $1,942.50（全日）
使用言語	英語、日本語、中国語

キンダーランドで世界に羽ばたく国際人の育成を

キンダーランドのカリキュラムは、幼児教育に**音楽を取り入れた独自のプログラム**＋テーマに沿った遊びや探究心をそそるアクティビティを教室または野外で行うことから成り立っています。

子どもたちは、テーマ学習に基づくカリキュラムを進めることで世界について学び、多様性を受け入れられるよう成長を遂げていきます。

当校のプログラムは乳児から幼児までが対象（2か月〜6歳）。キンダーランドでは生徒たちがしっかりと知識を身につけ、グローバルに活躍できる人材となるよう努めてまいります。

Hallmark of a Kinderland child - Curious, Caring, Capable, Creative, Confident and Communicative

お気軽にお問い合わせください
音楽を取り入れた独自のプログラムが子どもたちにとって、どのような良い効果をもたらすのか園長または日本人スタッフからお伝えします。

YIO CHU KANG • MARINE PARADE • PANDAN VALLEY

*キンダーランドの日本語と英語のバイリンガルプログラムは、マリンパレード校でのみご案内しております。

+65 6881 8818
www.kinderland.com.sg
follow us
SINGAPORE • CHINA • MALAYSIA • INDONESIA • VIETNAM • CAMBODIA • BANGLADESH • AUSTRALIA

マリンパレード校
87 Marine Parade Central #03-202 ☎ 6881-8818
Email: enquiry@kinderland.com.sg https://bit.ly/Parti-Jap
※その他の校舎に関する情報や各校のプロモーションはお問い合わせください

ロケーション	イーストコースト地区	対象年齢	満2歳〜6歳
使用言語	英語、日本語		

※マリンパレード校の情報です ※登録料・保育料はお問い合わせください

プレスクール
KINDERLAND Pre-school·Infant care

子どもの脳の発達を促す「音楽プログラム」をはじめ語学、運動、ITなど質の高い幼児教育を展開

ヤマハ保育園を前身とし、音楽を中軸に据えた独自のカリキュラムで人気のプレスクール。1978年に設立され、現在シンガポールに15校、さらにアジア太平洋地域を中心に広く展開しています。音楽の他にも運動や語学、ITプログラムなどをバランスよく取り入れ、子どもたちの知的好奇心を刺激。「マリンパレード校」では日英バイリンガル教育を実施し、四季の行事も盛りだくさんです。

Interview
日英バイリンガル教育が好評の「マリンパレード校」の**スリンダ園長**と**彰子先生**に聞きました！

Surinder Kaur園長
幼児教育のプロとして20年。2013年からキンダーランドにて勤務し、園長としての経験も長い。近年はキンダーランド・ベトナム校の開校のため力を注いできた。園と家庭の結びつき、また子どもと職員の幸福に情熱を傾ける。

藤井彰子先生
日本、シンガポールでの幼稚園勤務を経て、2022年よりキンダーランドにて日本語クラス担当。発想力を高める工作が得意。日本語にて日本人の保護者にも対応。自身も育児中。

Q1 園ではどんなグローバル教育を行っていますか？

彰子先生
多民族国家のシンガポールの行事に加え、日本語クラスでは日本の行事も楽しみ、日本人としてのアイデンティティーを持てるようにしています。また、通常クラスのメイン言語は英語ですが、毎日の日本語クラスでも同じテーマで学習することで、日本から来たばかりのお子さんも言語のキャッチアップがしやすいと思います。マリンパレード校では、ご希望の方へ英語と中国語のバイリンガルプログラムもあります。

スリンダ園長
他国の姉妹園とzoomで繋がる「Eアンバサダープログラム」は当園ならではです。先日は「警察官」をテーマに、ベトナムの園児と知識を交換。それぞれの国の制服やパトカーなどを見ながら、仕事内容の違いなども学んでいきます。この活動は、文化や考えの違いを知る良い機会にもなっています！

zoomで異文化交流を楽しむ「Eアンバサダープログラム」。

「自分と違う」そう感じたときに、"思いやりの心"を持てる子どもに

園児とは思えない立派な演奏に拍手喝采！

Q2 「キンダーランド」といえば、音楽プログラム！幼児期に音楽を学ぶメリットとは？

スリンダ園長
専任の音楽講師がキーボードやハンドベル、トライアングルなどを用いてレッスンを行っています。楽器演奏は運動能力を高め、記憶力や識字能力、協調性を育むなど幅広い効果があります。今年の卒園コンサートではミュージカル『サウンド・オブ・ミュージック』の中から『My Favorite Things』を公演し、楽器演奏、ダンス、歌の集大成を披露します。

年間2万人の子どもたちが学ぶ
キンダーランド カリキュラム

- Kineticland … 運動のプログラムを通して、運動技能の向上をはかります
- Intelliland …… 厳選したプログラムを通じて、「言語力」とリテラシー（読み書きの力）を伸ばします
- Natureland … 世界を知ることで「好奇心旺盛」に「知的探究力」を伸ばします
- Digiland……… 生活に必要な「数学の力」と「論理的思考力」を育てます
- EQland ……… 社交性や情緒を育み、バランスのよい人格形成を促します
- cReativeland… 音楽やアートを通じて、「創造力」を養います

Q3 年間2万人の子どもたちが学ぶ「キンダーランドカリキュラム」の特徴は？

スリンダ園長
早稲田大学の教授が監修した運動プログラム「キンダーフィット」や、キンダーランドのカリキュラムであるS.T.R.E.A.M.、またコーディングやIT教育、算数、言語、道徳、アートなどを盛り込んでいます。教科ごとではなく、ターム毎に設けたテーマに沿ってそれぞれの学習を進めて行くので、「面白い！もっと学びたい！」という気持ちを更に引き出します。

老人ホームでのパフォーマンスでは地域社会との繋がりを学ぶ。

Q4 未来の国際人を温かく育むために、先生たちの研修などはありますか？

彰子先生
キンダーランドでは先生たちの生涯学習を推奨していて、長く働く先生たちも常に学び続けています。毎年、園として研修があり、外部から講師を招くことも。先日は遠隔ですが、「キンダーフィット」を監修された医学博士である前橋教授より子どものフィットネスについてなどを教わりました。

Q5 グローバル社会に羽ばたく子どもたちにとって大切な幼児教育とは？

スリンダ園長
たとえ自分とは違うと思ったとしても、"思いやりの心"を持てる子どもを育んでいきたいです。例えば、キンダーランドの園児は、耳慣れないベトナム語のお名前を聞いても興味を持って一生懸命に聞き取ろうとします。大きな子は小さな子を気遣い、老人ホームでの交流会のときはお年寄りを敬える子どもたちです。当園は来年で創設45周年、"Child First"でこれからも幼児教育を行っていきたいと思います。

羽ばたけ、未来の国際人！

オープンエアスペースで楽しむアートクラス。

クラスから一歩出れば芝生の公園。

インファントケアの様子をご紹介！

乳児のためのプールを用意。

楽しいピクニック。

公園には自然をモチーフにした遊具も。

先生手作りの知育玩具。

プレスクール

CHATSWORTH PRESCHOOL @Clementi Woods

多国籍なお友達とのびのび学ぶ シンガポール唯一、国立公園内にある幼稚園

環境や自然に配慮した教育方針であるとナショナルパークボードの審査をパスしたうえで、国立公園内に園舎を構えることを許可されたという当園。毎日の外遊びのなかで、基礎体力がつき、好奇心旺盛な子どもたちに。「チャッツワース・インターナショナルスクール」の提携校であり、多国籍なお友達に出会えることも魅力です。日々の園生活で英語と中国語を自然と身につけ、さらに日本語クラスで四季の行事などを楽しみながら母語を確立。生後2か月から国際的な環境に触れることができる「インファントケア」は、乳児専用ルーム完備&充実のプログラムで大好評！

羽ばたけ、世界へ！

フォレストアプローチ

自然界のモチーフを使いながら数、形、色などに親しむアクティビティを専門コーディネーターが考案。自然の中で「なぜ、なぜ、なんで？」と向き合い、自分で調べて学ぶ楽しさを知ることが人生の基盤に。

ロケーション	ウエスト地区
対象年齢	18か月～6歳
保育時間	7:00～19:00
入園料・保育料	登録料 $500 保証金 $1,550（半日） $1,700（全日） 保育料 $1,550（半日） $1,700（全日）
使用言語	英語、日本語、中国語

93A Clementi Rd
☎ 6270-6166（日本語可）
Email: enquiry@sdmchatsworth.sg
www.sdmchatsworth.sg

- インファントケア（生後2か月～17か月）$2,050（全日）、$1,750（半日）
- 充実した乳児専用ルームを完備

自然の中でいっぱい遊びながら創造的に考え「学ぶことが好き！」な子どもに

PROMOTION
登録料（$500）無料
※2023年3月まで

バナジィル園長に聞きました！

多国籍の子どもたちが通う当園では、遊びや学びを通してお友達との絆や、多国籍だからこそ学べることを大切にしたいと思っています。幼児期ならではの楽しい思い出を一緒に作りましょう

Q1 園ではどんなグローバル教育を行っていますか？

子どもたちにはさまざまな国や文化に触れてほしい！ 当園ではインファントケアに通う0歳の乳児のうちからさまざまなイベントを楽しみます。異なる民族が仲良く暮らすことをお祝いする「レイシャル・ハーモニー・デー」をはじめとするシンガポールの行事や、世界各地のごはんを食べる日なども。先日は、インファントケアのプロジェクトで中国文化を掘り下げ、子どもたちは興味津々でした。

Q2 チャッツワースといえば「フォレストアプローチ」が大好評ですが、自然の中で学ぶことは子どもたちにとってどのようなメリットがありますか？

自然遊びの可能性は無限大。こちらが意図的に学びにつなげることもあれば、子どもたちの“気付き”から偶発的に学習していくことも。この実の形はどんな形？ 葉っぱの色を絵の具で作ってみようなど、自然の中で子どもたちは創造的に考えることができるようになり、経験から多くを学んでいきます。

Q3 グローバル社会に羽ばたく子どもたちにとって大切な幼児教育とは

まず自分が何者であるのか、しっかりアイデンティティーを持ち、自分に自信を持てる子どもを育むこと。そして幼いうちから「学ぶことが好き！」という気持ちを大切にしてあげたいです。学ぶ姿勢ができている子どもは、いつどんなときも学ぶ準備ができていて、自信を持って世界に羽ばたいていけると思います。

インファントケアで行った中秋節のお祝い。

プレスクール

SUPERLAND PRE-SCHOOL

創立20年の歴史を持ち、島内に12校を展開 国際色豊かなお友達とアカデミックな学習を

2002年に設立され、歴史と実績を誇るプレスクール。“Learning Happiness（楽しんで学ぶ）”をモットーに、一人ひとりに寄り添った保育を行っています。独自のカリキュラムはモンテッソーリ教育がベース。生活スキルから算数、文化的な学びまで、好奇心を掻き立てる活動を通じて、しっかりと学習。基礎学力がつくので小学校準備もバッチリです。また、子どもたちの心身を育むスポーツやアートのレッスンにも力を入れています。さまざまな国籍の子どもたちが通い、幼い頃から国際感覚を身に付けることができるのも魅力。楽しい季節のイベントも盛りだくさん！

羽ばたけ、世界へ！

日英バイリンガルプログラム

リバーバレー校では英語での保育に加え、毎日日本語クラスを行っており、日本人ファミリーに大好評。日々の活動のなかで自然と多言語が身につきます。
※キャンパスによって言語クラスが異なるため、詳細はお問い合わせください

リバーバレー校の水泳レッスン。

民族衣装など、さまざまなコスチュームで「はい、チーズ！」。

PROMOTION
登録料（$535）無料
※100AM校のみ、12月末まで

自然豊かな公園で虫探しをするなど多彩なアクティビティが盛りだくさん。

異文化フードをみんなで体験。

ロケーション	島内各地に12校	対象年齢	2か月～6歳	保育時間	7:00～19:00
入園料・保育料	登録料 $300～$500 保育料 インファントケア 半日 $1,600、全日 $2,200 チャイルドケア 半日 $1,500、全日 $1,800 ※キャンパスにより異なるので、詳細はお問い合わせを ※リバーバレー校では小学生のスチューデントケア（学童）も実施				
使用言語	英語、日本語、中国語、韓国語、フランス語（キャンパスにより異なります）				

568 Ganges Ave #02-102
☎ 6278-5886（日本語可）
Email: superland@pacific.net.sg
※日本語でのお問い合わせは上記Emailへ
www.superland.com.sg
※島内全12校の詳細はこちらのQRコードからWEBをご覧ください

伝統的な衣装や食事を楽しみながら多文化理解を深める。

今年のディパバリの様子。行事の本来の意味を説明しながら、音楽やダンス、工作などからインド文化を体験！

ディパバリ

プレスクール

アーツジュニア モンテッソーリプレスクール

探求心と自主性を自然と身につける学びの場 ヴァイオリンや体育などエンリッチメントも充実

歴史ある「モンテッソーリ」と「STEAM」をミックスした独自のカリキュラムで、子どもの感受性を育むプレスクール。幼児教育歴約40年のベテラン日本人園長が、園児の自立心を大切にしながら、愛情込めて成長を見守っています。当園が誇る充実のエンリッチメントクラスでは、追加料金ナシでヴァイオリンや様々な体育アクティビティを実践！ 刺激いっぱいな日々を送る子どもたちの心と身体は豊かに成長していきます。日・英・中の3言語環境で無理なくトリリンガルを目指しつつ、世界の行事を体感する様々なイベントを通して、グローバルな感覚も磨かれます。

羽ばたけ、世界へ！

多文化理解を深める教育

日本をはじめとした各国のイベントを季節に合わせて開催！ 子どもたちは感覚的に楽しみながら行事を経験することで、異国文化への理解と共感を自然と深めていく。

ハロウィン

「グレートワールドシティ」で行われたハロウィンのスタンプラリー企画。保護者の企画運営で交流も深まり、「AJM」ファミリーの輪が一層広がるイベントに。

ロケーション	レッドヒル地区	対象年齢	18か月～6歳
入園料・保育料（月額）	施設費、教材費、食事代、エンリッチメントクラスを含む学費は以下 登録料 $500、保証金 $1,900 ※スクールバスのアレンジ可。バス代別途 保育料 週3日 $1,050（9:00～15:00） 週5日 $1,250（9:00～15:00）／$1,430（9:00～16:30） 週6日 $1,430～$1,500（7:00～19:00） 降園バス：15:00、16:30、18:00		
使用言語／学習言語	英語、日本語、中国語で学ぶトリリンガル教育		

11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02
☎ 9185-8804（日本語可）　www.artsjuniormontessori.com

大好評の「お出かけ保育」。

羽ばたけ、世界へ！

専門講師による アート&スポーツクラス

「ココロ」では多彩なアート活動やスポーツを通じて“生きる力”を育みます。アートクラスでは、どろんこ遊びから陶芸をしたり、巨大な画用紙に絵を描いたり。スポーツは園の屋内施設でのレッスンの他、定期的な「お出かけ保育」で目一杯、体を動かします。

巨大なお絵描きに大興奮。

プレスクール

Coco-Ro Learning House

サマセット駅徒歩5分、便利&充実の保育施設 恵まれた環境でグローバルな幼児教育を展開中

都心にありながら、屋内の全天候型施設や砂遊び・水遊びコーナーなど、のびのび過ごせる設備が整う「ココロラーニングハウス」。日系幼稚園として、日本式の基本的な生活習慣を大切にし、四季の行事を通して伝統文化に触れる機会もたくさん。日本人の先生から正しい母語を学び、アイデンティティーを確立していきます。一方で、英語教育にも力を入れ、フォニックスプログラムなどを取り入れて自然とバイリンガルへ。日本人の先生と英語の先生、2人担任制なのも好ポイントです。日本人小学校へ就学するお子さんに加えて、インターナショナルスクールに進むお子さんも少なくありません。

また「ココロ」といえば、他に類を見ないダイナミックなアート活動や、盛りだくさんのスポーツ活動。専門講師による質の高いプログラムを提供しています。

日本式の基本的生活習慣×日英バイリンガル保育 遊び、運動、アート活動いっぱいの 日系プレスクール

スポーツレッスンではさまざまな運動を通じて基礎体力を養う。

節分には巨大な鬼が登場。

アフタースクールプログラム 実施中

在園児はもちろん、外部園児や小学生も参加可能な放課後プログラム。幼児向け学習プログラム「GAUDIA」、GFAによる「サッカー教室」、テーマに沿って楽しく学ぶ「English クラス」、JACPAの「体操教室」など、お子さんの興味に合わせて選べます。

見学に行こう
オンライン見学も可能です
詳細はお問い合わせください

ロケーション	サマセット・リバーバレー地区	対象年齢	満2歳～6歳
入園料・保育料（月額）	登録料 $160、保育料 $680(週2クラス)、$1,150(週3クラス)、$1,680(週5クラス)		
保育時間	9:00～15:00	使用言語／学習言語	日本語、英語

● 17:00まで延長保育あり ● 15:00以降、アフタースクールアクティビティも実施

20 Devonshire Rd #01-01/02
☎ 6736-1815
Email: info@coco-ro.org
www.coco-ro.org
※送迎バスは住所に応じてルートアレンジ可

日本語クラスの読み聞かせ

プレスクール

Grace House Kindergarten

高水準な学習カリキュラムと情操教育 バランスよい指導でやる気に満ちた子どもに

教会内にあり、シンガポールの早期教育を取り入れながら、情操教育にも力を入れる幼稚園。英語、中国語、算数、理科を効率よく学びつつ、体育や芸術など心身を育むアクティビティも盛りだくさん。日本人の先生が常駐しており、心配事などはLINEでやりとりできてパパママも安心です。日本語クラスでは読み書きの学習はもちろん、日本人としてのマナーや心遣いもできるように。元気に走り回れる屋上の園庭があり、毎日外遊びができるのも好評。作り立ての給食は美味しいからみんな残さずぺろりと食べちゃうそうですよ。

シンガポールならではの教育や異文化を体験できる。

羽ばたけ、世界へ！

教会系幼稚園で 道徳心を育てる

チャペルでの歌やゲームを通じた人格教育、チャリティーや平和について考えるクリエイティブな活動などを展開。思いやりのある豊かな心を持つ子どもに。

遊具があって楽しい屋上園庭。

● Tanglin 校
355 Tanglin Rd（Redhill 駅 10 分）
☎ 6262-3585／9011-2596（日本語可）
LINE ID：gracehousetanglin（日本語可）
● Thomson 校
45 Thomson Rd ☎ 6255-0111（日本語可）
www.gracehouse.com.sg
※宗教に関係なく全てのお子さんが入園可能 ※各校で制服が異なります

ロケーション	タングリン地区、トムソン地区	対象年齢	18か月～6歳
保育料※GST込み	保育料 $980～（トムソン校の保育料についてはお問い合わせください）		
保育時間	8:00～16:00（トムソン）、7:00～19:00（タングリン）		
使用言語	英語、中国語、日本語		

プレスクール

Raffles House Preschool

のびのび過ごせる一軒家の園舎で グローバルな仲間と学びを深める

1学年1クラスの少人数制で、アットホームな雰囲気が人気のプレスクール。のびのびした環境でありながら、算数や理科など、シンガポールの早期教育に基づいたハイレベルなカリキュラムを展開。英語がメインの園生活では、聞く・話すに留まらず、読み書きができるレベルに。とはいえ詰め込み型ではなく“楽しみながら学ぶ”がモットーで、子どもの発育に沿った無理のない教育を行っています。さらに日本人の先生が常駐しているので、母語もしっかり確立。多国籍なお友達と出会えるのも魅力です。給食のおばちゃん手作りのランチは優しいお味で好評！

当地ならではのイベントも充実。

羽ばたけ、世界へ！

SDGsを盛り込んだ活動

社会問題や環境問題などを上手に取り入れたクリエイティブな活動はパパママも大絶賛。子どもたちの視野を大きく広げます。

音楽に合わせてパラバルーンを楽しむ。
年少さんの日本語クラス。

Goldhill校でインファントケア開始予定！
対象：生後2か月～17か月
時間：7:00～19:00

毎日、園庭で外遊びを楽しむ。

ロケーション	ブキティマ地区	対象年齢	18か月～6歳
入園料・保育料（月額）※GST込み	登録料 $250、保育料 $1,080～（給食、教材、外部からの体操教室費込み）		
保育時間	7:00～19:00	使用言語／学習言語	英語、中国語、日本語

● Goldhill 校
9 Goldhill Ave（Stevens駅9分） ☎ 6732-1455
● Robin Close 校
15 Robin Close（Stevens駅2分） ☎ 6836-7959
www.raffleshouse.com
※上記2校とも日本人講師による日本語クラスあり
※ 2校に関するお問い合わせは
☎ 9011-3241（WhatsApp／日本語可）、LINE: rh2robin にて

「冬の健康管理」に気を付けよう

体の痛みやしびれなどのお悩みも伺っています

1. 外来受付では、日本人スタッフと日本の風景画像が迎えてくれる。2. 気さくな人柄で相談しやすい陣内祐太先生。

ジャパングリーンクリニック

整形外科、骨粗鬆症担当の陣内先生が仲間入り！幅広い医療ニーズに応え、海外生活をサポート

開院から39年の診療実績を持つ「ジャパングリーンクリニック」は、日本人医師団と日本語医師を中心に日本と同様の診療サービスを提供する総合外来メディカルセンター。院内でX線、超音波、内視鏡などの検査ができ、日本国内に準じた内容の健康診断も可能です。今年9月、日本の整形外科での診療経験を持つ陣内祐太医師が着任。とくに女性が気になる骨粗鬆症の予防などにも力を入れています。

診療科目

●外来（小児科、内科、外科、整形外科、婦人科、眼科※、他一般）
●予防接種　●乳幼児健診　●健康診断　●医療検査
●理学療法　●海外で受けたコロナワクチン接種の登録
●カウンセリング

※専門医による眼科（英語診察）は日本語通訳同席　※歯科（JGH デンタルクリニック）は同フロア　※一般診察は予約優先、その他は予約制

290 Orchard Road #10-01 Paragon (Tower 1 Lobby E)
☎ 6734-8871（日本語）
受付時間：月〜金 8:30※〜 12:00、13:30※〜 17:30
土 8:30※〜 12:00　日祝休
※午前の一般診察開始時刻は 9:00、午後は 14:00。予約時間にお越しください
www.japan-green.com.sg

AGA（男性型脱毛症）治療も行っています。治療は複数の薬の組み合わせで（自身の治療経験も踏まえ）行いますが、挙児希望などのタイミングや副作用など注意が必要です

冬季の日本などへ渡航する場合の

健康管理について陣内先生に聞きました！

寒冷地で気を付けることQ&A

Q1 冬場の日本ではどのような疾患が多かったでしょうか？

整形外科医にとって冬といえば“転倒による骨折”に尽きます。股関節や背骨、手首の骨折と部位は様々です。高齢者の転倒だけでなく、若い人も雪の日のスリップが多く、連日連夜、手術していた記憶があります。

Q2 予防や対策について教えてください。

厚着による動きにくさや筋肉のこわばりによる転倒が知られていますので、日頃からストレッチなどで筋肉を動かしましょう。また、そもそもの骨折を防ぐためには骨自体の強度が大切です。いわゆる「骨粗鬆症」の予防を意識しましょう。

陣内 祐太 先生

スポーツや日常生活での怪我、慢性的な疼痛、骨粗鬆症、リウマチなどの診療の他、一般医として整形外科以外の領域の診療も行う。

Special Column
「骨粗鬆症」を予防しましょう

骨粗鬆症とは、“骨がもろくなり骨折しやすくなる”疾患です。日本では約1,300万人の有病患者がいるとされ、なんとその数、総人口の10分の1（!）にのぼります。とくに女性はエストロゲンというホルモンが影響するため、40歳から定期的に骨粗鬆症検診を行うことが推奨されています。

まずは問診（リスク評価アンケートや運動チェックなど）や骨密度検査を行い、治療の際は採血を追加して適切な治療薬を選択します。もちろん検診だけでなく、一般外来で検査することもできます！ 最近は他のことで来院したついでに尋ねられることも多いですね。

普段から予防を意識することも大切です。女性には予防に大事な時期が2回あり、それが若年期（18歳頃まで）と閉経前。若年期に可能な限りたくさんの骨量を獲得することと、閉経後に起こる骨密度低下をできるだけ抑制することが重要です。そのためには適切な食事（カルシウムやビタミンDの摂取）や運動習慣など、自分で予防できる要素もたくさんあります。

プレスクール
Arts Kidz Pre-school

多彩な芸術プログラムを導入した質の高い幼児教育　異文化交流を楽しみながらグローバルな人材に！

絵画やヴァイオリン、スピーチ&ドラマなど、心を豊かにする芸術プログラムが盛りだくさんのインターナショナル幼稚園。専門講師によるアートレッスンで、心の知能指数がどんどん伸びていくとか。異文化交流を楽しむイベントも盛んで、子どもたちは自然と国際感覚を身に付けていきます。学習面はIEYCや算数教育、ジョリーフォニックスなどを組み入れた独自のカリキュラムで基礎学力をしっかりと。言語は英語をメインに、日本語、中国語、韓国語から第二言語を選択でき、母語をしっかりフォローします。

PROMOTION
- ヴァイオリン & 制服2セット　無料
- 保育料 5%OFF

●リバーバレー園
491B River Valley Rd #02-01 Valley Point
☎ 6456-8003／6362-8133
Email: japanese@artskidz.com.sg
www.artskidz.sg

日本の四季を感じる伝統行事を通じて、文化を学ぶ。

シンガポールの行事もいっぱい

自由な発想で楽しむアートの時間

国際アーリーイヤーズカリキュラム（IEYC）導入

イギリスで生まれた指導法「IEYC（International Early Years Curriculum）」を取り入れて、探求型テーマ学習を展開中。第二外国語で日本語選択が可能なので日英バイリンガルに！

ロケーション	セントラル地区
対象年齢	18か月〜6歳
入園料・保育料	登録料 $500、保証金 $1,000、保育料 $4,850（1ターム）
保育時間	9:00〜15:00　※預かり保育あり（7:00〜9:00／15:30〜19:00）
使用言語／学習言語	日常言語は英語、第2言語クラスを日本語、中国語、韓国語から選択

英語はみんなのパスポート

日本から留学中の生徒さん。両親に英語でしっかり手紙が書けるようになったと満面の笑み。

子どものレッスンは楽しみながら学べる工夫がいっぱい。

習い事
Starich Academy

国際色豊かな教師陣と生徒たちに囲まれて　この冬こそ、親子で英語を楽しみながら学ぼう！

それぞれのニーズに合わせながら、着実に英語力を伸ばしてくれると定評のある「スタリッチアカデミー」。講師陣はとても経験豊富で、なかにはMBAまで取得されているという高学歴な先生も。子ども&大人のグループレッスンから個人レッスン、アカデミックなものまで充実のラインナップです。インターナショナルスクールへの入学・編入サポートなどのサービスもお任せ。多国籍の子どもたちが英語をしっかり身につけるという同じ目標に向かって一緒に楽しく学びます。まずは大人気のホリデーキャンプにご参加を。大人の英会話レッスンのプロモーションも要チェックです。

PROMOTION

❶ Winter Wonderland Camp
終日クラスに2週間以上のお申し込みで**10%OFF**
半日クラスに2週間以上のお申し込みで**5%OFF**

❷ 大人のグループレッスン
24回分以上のお申し込みで**10%OFF**
※12月末までにお申し込みの方対象

Winter Wonderland Camp（2月28日まで）
対象年齢：6歳〜15歳
費用：1日5時間（終日）コース $700／週
1日3時間コース $500／週
※詳細はお問い合わせください

しっかりとしたカリキュラムで学ぶから実践力がすぐに身につく。

408 North Bridge Rd #02-01
(City Hall駅5分、Bugis駅5分)
☎ 9320-9771（日本語可）
Email: nanapyeon@starichgroup.com
www.starichgroup.com
Instagram: starichofficial
FB: Staricheducation

「冬の健康管理」に気を付けよう

ニホンプレミアムクリニック

急な発熱や腹痛のときも頼れる存在！ノベナ駅直結でアクセス便利&設備も充実

「冬休みの旅行で体調を崩してしまった」「忘年会続きで胃腸の調子が悪い」など、クリニックのお世話になることが増える年末年始。アクセスが便利で、小さなお子さんから大人までファミリーで通いやすい「ニホンプレミアムクリニック」が味方に。救急医としても勤務していた黒川先生の診療は、迅速な対応と分かりやすい説明で安心です。

1. あらゆる体調不良に親身に対応してくれる黒川先生。2. 最先端の医療施設が集まるメディカルハブ内にあるクリニック。

10 Sinaran Drive #11-12/13/30
Novena Medical Center
（Novena駅直結、スクエア2内） ☎ **6397-2002**
FAX：6397-2112　Email：contact@npc.sg
受付時間：月～金 9:00 ～ 12:30、14:00 ～ 17:30
土 9:00 ～ 12:30　日祝休
www.nihonpremiumclinic.com

診療科目

●総合診療科　●内科　●外科　●小児科　●皮膚科
●整形外科　●手の外科　●消化器外科
●耳鼻咽喉科　●眼科　●産婦人科　●予防接種

黒川先生の健康アドバイス

乱れがちな年末年始の食生活を整えよう

胃腸を休めるために食事は消化がよく、食べやすいものを中心に取りましょう。おかゆ、うどん、軟らかく煮た野菜などを少しずつ無理なく。腸炎にかかってしまった場合には温かいスープやスポーツドリンクで水分とともにビタミン、ミネラルを摂るように。腸炎はとくに排せつ物から人に移ることが多いため、トイレやお風呂などの共有部分は清潔に保つ（できれば体調が悪い方と共有しない）、石鹸・流水による手洗いをしっかりと行う、ウイルスによってはエタノールによる消毒が有効なものもあります。元気になってからも1週間から長いと1か月ぐらいウイルスが排出し続けられるものもありますので、引き続き用心が必要です。一時帰国される方も多いと思いますが、食事から体調管理をしっかりと行い元気に乗り切りましょう。

総合診療科・外科
黒川 剛史 先生

救急医のライセンスを持ち、急な発熱や腹痛、ケガなど内科・外科問わず幅広い知識で対応。慢性疾患もご相談を。

日本人会クリニック

海外生活では"心の健康"を崩しがちメンタルヘルスのお悩みは気軽に相談を

イベントが多い年末年始、「みんな楽しそうなのに出かけたくない」など気持ちが落ち込む方も。とくに文化や言葉が違う海外では、親戚も親しい友人もいなく、心に不調をきたす場合があります。「日本人会クリニック」では一般診療科・心療内科の毛利先生がメンタルヘルスをしっかりサポート。10年以上の産業医実務経験を持ち、ビジネスマンから主婦、お子さんまで幅広く対応しています。また、毛利先生は子どもの発達相談の経験も豊富。日本人の臨床心理士や言語聴覚士も常駐しており、連携してケアが可能です。

耳の不調もお任せを

診療科目

●一般診療科（耳鼻科を含む）　●心療内科（カウンセリング・言語療法）
●健康診断　●予防接種　●各種医療検査（血液検査など臨床検査、上部消化管内視鏡、X線検査など）●Visa等申請のためのメディカルチェック

※一般診療、予防接種以外は要予約
※予防接種は事前にワクチンの在庫確認をおすすめします

1. 心の問題に寄り添う毛利先生。2. リノベーションされた待合室。風邪などの症状も子連れで受診しやすい。

120 Adam Rd
☎ **6467-0070**（日本語）**6469-6488**
受付時間：月、火、木、金 9:00 ～ 12:00 ／14:00 ～ 17:00
水 9:00 ～ 12:30　土 8:30 ～ 14:00
（12:00 ～ 14:00 は、週末診療費が別途かかります）
日祝休　www.japanese-clinic.com.sg
※日本人会非会員の方も受診できます

在星邦人メンタルヘルス研究会
心の健康アンケートご案内

QRコードより
12月15日（予定）までにご回答願います

一般診療科・心療内科
毛利 由佳 先生

日本医師会認定産業医、公認心理師の資格も持ち、チャイルドカウンセラー、家庭療法カウンセラーの知識もあり、大人から子どもまで幅広く対応。

毛利先生の健康アドバイス

海外における心の不調「変化はストレス」

進学、結婚、出産など、人生において変化はつきもの。変化のなかで、とくに引越しは大きなストレスと言われ、それが海外となるとストレスはさらに大きなものに。人はストレスを感じると、眠れない、食欲不振などの症状が現れてきます。心の不調としてはイライラ、不安、意欲がわかないなど。このようなときは一人で悩まずに相談を。カウンセリングや漢方、薬を使って、休む手助けをしてあげることも必要です。

<心のセルフケアの例>
・休む（休息、睡眠）時間を作る　・楽しむ時間を作る
・体を動かす　・三食しっかり食べる
・規則正しい生活をする　・誰かとつながる

Stay healthy this winter

お子さんの冬の体調管理に関する不安もお気軽にご相談ください

1. どんなお悩みにも親身に答えてくれる、話しやすい雰囲気の佐藤先生。2. オーチャードから近いグレニーグルス総合病院の外観。高度医療設備が整い、精密検査や手術も迅速に対応。

日本メディカルケア

家族で頼れる"かかりつけ"クリニック インフルエンザ予防接種のご相談もお気軽に

二人の頼れる日本人医師が常駐し、ファミリーの健康を支える「日本メディカルケア」。家庭医の佐藤先生は、幅広い知識とシンガポールでの長い実績を持ち、あらゆる相談に対応。フライト対策、渡航前後の予防接種など、近隣諸国への移動が多い方も安心してご相談ください。乳幼児健診、子育てのアドバイスも行っています。また、産婦人科医の鍋島先生は妊婦健診・分娩はもちろん、女性特有のお悩みもお任せを。クリニックには助産師の祝迫さんも常駐し、ママとベビーを温かくサポートしてくれます。

診療科目

●内科　●小児科　●外科　●産婦人科
●皮膚科、その他一般診療　●予防接種（一部要予約）
●乳幼児健診　●健康診断（予約制）
●各種ドック検診（予約制）・専門医紹介・入院
●理学療法

6A Napier Rd #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital
（タングリン側植物園隣り）
☎ **6474-7707** ／ **6479-3722**（健康診断／オンライン申込可）
月～金 9:00～12:00、14:00～17:30　土 9:00～12:00　日祝休
www.nipponmedicalcare.com.sg
時間外診療はグレニーグルス総合病院の24時間救急外来（英語診療）☎ **6470-5688**

TELラインNapier駅から徒歩1分！

家庭医の佐藤先生に聞きました！

冬の一時帰国に備えるQ&A

・家庭医・
佐藤 健一 先生

日本・シンガポールで家庭医として豊富な経験を持ち、幅広い年齢層の診察を行う。10年以上、シンガポールで医師として勤務し、当地の病気事情にも大変詳しい。

Q1 今年の冬の帰国ではインフルエンザワクチンは必要？

新型コロナへの警戒もあり、ここ2年ほどインフルエンザの流行は見られていませんでした。しかし、行動範囲の拡大、マスクや手洗い頻度の減少に加え、流行がなかったことによるインフルエンザへの免疫力が低下しているとも考えられ、今年は流行する可能性を十分念頭に置くことが必要となります。インフルエンザが流行するリスクを少しでも減らすために、できるだけ多くの方がワクチンを接種するようにしてください。

Q2 インフルエンザワクチンは何回接種が必要ですか？

当クリニックで使用しているワクチンは以下のようになっています。
①6か月～9歳未満で以前にワクチン接種歴なし：4週間以上開けて2回接種
②6か月～9歳未満で以前にワクチン接種歴あり：1回接種
③9歳以上：1回接種
※使用するワクチンによって異なるので、ご相談ください
予防接種の効果が期待できるのは、接種から約2週間後です。旅行予定の方は余裕を持ったスケジュールで接種しましょう。

Q3 シンガポールでワクチンを接種しても日本や他の国でも効果はありますか？

どの型のインフルエンザが流行するかはWHOで予測され、それをもとにメーカーが作成します。ですので、どの国で打っても互換性は問題ありません。ただ、予測が外れると十分な効果が得られない可能性はあります。

Q4 妊娠中ですがインフルエンザワクチンは接種できますか？

インフルエンザワクチンは妊娠のいつの時点でも接種すべきとされています。心配であれば妊娠中期（5か月）以降のタイミングで接種されると良いでしょう。

Q5 冬に帰国予定ですが他に注意点はありますか？

多くの方が言われるのは肌や唇の荒れです。寒さと乾燥によってあっという間にカサカサになってしまうので、保湿クリームやリップクリームを忘れないように持参しましょう。

Q6 他に冬から春にかけての帰国で注意点はありますか？

冬から春にかけての帰国で忘れがちなのは「花粉症対策」です。もともと花粉症がある方にとってシンガポールは花粉症と無縁の楽園です。しかし、花粉症が治っているわけではないので花粉症の季節に日本に帰国すると、飛行機を降りた途端に症状が出現します。ですので、もともと花粉症があると分かっている方はシンガポール出国前から症状に応じた薬剤を使用できるようにアドバイスと処方を受けることをおすすめします。

•Lesson•

Liu Xiang Tea Craft
留香茶藝学院・リュウシャンチャゲイ学院

今年の年末年始は、おうちパーティー気分！
今さら人に聞けない「ハイティー」の基本をマスター

お茶は暮らしの句読点。慌ただしい日常から離れ、ホッとひと息つく時間。「留香茶藝学院」では、お茶のおいしい淹れ方や味わい方、体への効能など、お茶の魅力に出合えるあらゆる講座を展開しています。教えてくれる李先生はとっても気さくで、クラスはいつも和気あいあい。この年末年始には、おうちハイティーを気軽におしゃれに演出できる、テーブルディスプレイ講座を開催予定。美味しいスイーツやアールグレイを楽しむ、非日常の特別な時間を体験してみて。

1.「ハイティー講座」で、家族や友人と素敵なお茶の時間を楽しめるように。2. たった1日の「クリスマスバージョン！ハイティー講座」は、気兼ねなくご参加を。3.「チャイニーズニューイヤー講座」で学び、今年の旧正月は家族でローヘイを囲んでみよう。4. 門下生が世界各地で教室を開いているため、離星後も長く続けられる。

308 River Valley Rd #01-05 Oxley Edge ☎ 9225-8953（WhatsApp で連絡可）
9:30 ～ 17:00 無休 Email: liuxiangteacraft@gmail.com
www.liuxiangtea.sg FB: LiuxiangTeaCraft LINE: cklee1505（日本語可）

冬のテーブルディスプレイ講座

1. ハイティー講座
日時：12月7日 10:30～12:30
講座内容：時間帯別に飲む紅茶の種類について、テーブルディスプレイ、紅茶＋3段トレーのお茶菓子＋お土産（麦紅茶50g）付き
参加費：$40
定員：10名

2. クリスマスバージョン！ハイティー講座
日時：12月20日 10:30～12:30
講座内容：西洋紅茶の知識、クリスマス用テーブルディスプレイ、紅茶＋3段トレーのお茶菓子＋お土産（李先生オリジナル・シンガポールブレックファーストティー 50g）付き
参加費：$48 定員：10名

3. チャイニーズニューイヤー講座
日時：1月12日 10:30～12:30
講座内容：シンガポール・中国・台湾のチャイニーズニューイヤーの祝い方の違いについて、ローヘイ＋八宝茶＋お土産（工芸茶50g）付き
参加費：$38 定員：10名

第111回　カウンセリングあれこれ 「心ひも解くヒント」Version 3

Mental Care

山懸 千尋　Chihiro Yamagata
BeeYrOwn 心理士。シンガポール心理学会公認心理士。オーストラリア・カウンセリング協会員。（応用心理学修士、教育カウンセリング学士）

EQ エモーショナル・インテリジェンス

**ビジネス、社会で成功するためには？
IQよりも重要と言われるEQ
そもそもEQってなに？**

EQとは、Emotional Intelligence Quotientの略で、日本語では「こころの知能指数」と意訳されています。EQは「自分自身の感情への正確な気づき」「他人の感情を敏感に感じ取る能力」、そして「人間関係において、それらの感情をうまく管理し、利用する能力」です。IQ（認知的知能指数）が先天的な要素が大きく、個人の生涯を通してほぼ一定であるのに対して、EQは意識して訓練することで高めることができます。

さらに、リーダー（管理職、経営者、家族やコミュニティーの長など）として活躍する人にとっては、EQはIQよりも2倍以上、その成功に不可欠な能力とされています。IQとEQの割合を見ると、一般的には、66%のEQと34%のIQが人と上手く関わり、良いパフォーマンスができる割合であり、リーダーになると、85%とのEQと15%のIQとEQの割合がぐんと上がります。「あの人、頭は良いんだけど、人望はないんだよね」などという話もよく聞きますね。

それに対して、EQが高い人は冷静沈着ですが、物事に柔軟であり、さらに人にも寛容で思いやりもあるというまさに人望を集めやすい人柄です。つまり周囲からも、「リーダーになってほしい」「あの人の下で働けたら」と自然に慕われるような統率力のある人です。それだけでなく、EQの高いリーダーシップのあるチームは、高い成果を上げることも分かっています。もちろん一般的にも、EQが高い人の1つの特徴である、共感力に優れる人は「相手の立場に立って、自分に何ができるかを考える」ことができるため、対人関係を築くことがうまく、ポジティブなエネルギーを放っています。

それでは、どうすればEQ力を高めることができるのでしょうか？ 最初のステップは、自分自身の感情への「気づき」です。自分がどのような感情をどのような状況で感じたかをじっくり観察してみましょう。過去の失敗への振り返りも重要です。ネガティブな感情も含め蓋をせず向き合います。次に、その感情に続いて起こった行動を振り返ります。感情→行動へのパターンを理解できた後には、「行動」の部分を改善するためにはどうしたいかを熟考し具体的に決め、意識的に行動を変えます。その具体的な行動は、第二段階では、自分自身だけでなく、それに影響を受ける周囲の人の受け取り方も意識してみましょう。最後に、その変化を自身で評価し、周囲にもフィードバックを求めることができれば尚良いでしょう。もし良い変化がもたらされたのであればそれを継続し、そうでなければ要因を分析し改善を加え行動を続けます。

● This Month's Hint ●

一生懸命にやっているのに人が付いてこない、人望がない、感謝されないと感じている人は、EQ不足かもしれません。周りや環境を責めるのではなく、自分自身でできることをやってみることは、前向きな対処です。

「BeeYrOwn」では、リーダーシップコーチングも行っています。お気軽にお問い合わせください。

KINOKUNIYA SINGAPORE この本、売れてます！

Books

藤本 浩介　Fujimoto Kosuke
紀伊國屋書店シンガポール本店課長・日本語書籍部門マーチャンダイザー／マネージャー。新宿本店、台湾支社を経て2020年よりシンガポールにて勤務。「紀伊國屋じんぶん大賞」選考委員。

今月のオススメ本

アニー・エルノー
『嫉妬／事件』
早川書房
ISBNコード:9784151201066

今年のノーベル文学賞を受賞したアニー・エルノーの作品が折よく刊行。自伝的な小説で知られる作者のこの作品は、元カレが他の女性と暮らすことを知った主人公が必死にその素性を探るという内容です。ベネチア国際映画祭で最高賞を受賞した映画『あのこと』の原作である『事件』もあわせて収録。

原田マハ
『CONTACT ART　原田マハの名画鑑賞術』
幻冬舎
ISBNコード:9784344039049

『楽園のカンヴァス』や『暗幕のゲルニカ』など、絵画をテーマにした数々の小説を発表しているベストセラー作家・原田マハによる名画鑑賞術が登場。モネやミレーなどの近代絵画から、アンディ・ウォーホルや草間彌生のような現代美術まで、様々な名画の見方を教えてくれます。カラー図版を多数収録。

第163回 佐藤さんの住宅探し

Housing

高野 徹　Toru Takano（takano@tokio.com.sg）
82年東急不動産入社。93年から駐在、不動産仲介、エアコン保守を手がける。01年東急不動産より会社譲渡を受ける。また現在、野村不動産から資本を50%受け入れ野村不動産グループに。その他、日本のリログループ、リログループの100%出資の米国リダック社とも業務提携（日本、米国、ヨーロッパ不動産賃貸）。宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。

不動産仲介業者の山田さんとコンドミニアムを見学している佐藤さん。

前回のポイント

- 昨年の同時期と比べて同じ物件の賃料は約20%、ひどい場合は50%も上昇していることがある
- 賃料の額にかかわらず借り手が仲介手数料の負担を行わないとご紹介できる物件がかなり限定される
- 借り手がディプロマティッククローズによる早期解約を行った場合、借り手が早期解約ペナルティを確実に支払う必要がある

賃料上昇が続くコンドミニアム 3

引き続き不動産業者の山田さんが佐藤さんに説明します。

佐： 現在が大変な状況にあることは理解できました。そうするとすぐに入れるコンドミニアムを見つけるのは相当難しそうですね。

山： ご説明しましたように、ほとんどの物件が現在誰かが住んでいる部屋ですので、その方たちが出て行かないと当然住めないことになります。そのため以前のように1か月以内に入居できるコンドミニアムを見つけることは、新築物件以外はほとんどない、というような状況です。

佐： どのくらい待たなければならないのでしょうか？

山： そうですね、早くて1か月、場合によると2〜3か月待たないといけないことになります。

佐： そうすると11月に家探しを始めたら、場合によっては入居は1月になるということですね。

山： そうですね、そのくらいの余裕は見ておいた方がよいと思います。

佐： その他に誰かが入っている部屋を選ぶ場合の注意点にはどのようなことがあるのでしょうか？

山： もともと私どもではなるべく空室のお部屋を選ぶことをお勧めしておりました。これは臭い、きれい／汚い、気持ち良い／気持ち悪いといった主観的なことが誰かが入居している場合に確認できないのです。たとえば、誰かが住んでいるユニットのベッドシーツをめくってマットレスの状況を確認したり、洗濯中の洗濯機の臭いを確認したり、キッチンシンクや冷蔵庫の中を開けて見る、というようなことは人が住んでいる場合には確認しにくいためです。

佐： もし引渡を受けてからマットレスに大きなシミがあったり、洗濯機の臭いがひどい場合に家主さんに交換をお願いできるのでしょうか？

山： 前にご説明いたしましたように、契約条件はレターオブインテントに全て記載されていないといけませんので、そのような要求を入居した後に行うことはできないと同時に、ほとんどの家主さんは要求があっても断ってきます。

佐： となると確認できないことがあれば事前に家主さんに交換をお願いするということなのでしょうか？

山： そうですね、ただ現在のように完全な貸手市場の場合には、そのような要求はまず通らないか、さらに賃料を上乗せする必要があるでしょう。そのため、不安があるような家具や電化製品については予め撤去して自分で購入するようにお願いするしかないのが現在の状況です。

今回のポイント

- 現在のように需給動向が逼迫している市場ではすぐに入居できるような物件はあまりない
- 入居は2か月くらい先になることを覚悟しておいた方がよい
- 人が入居中の物件を選ぶ場合、特にマットレスや洗濯機、冷蔵庫の中の臭いなどを確認することができないので、心配であれば予め撤去をお願いする
- 撤去後は自分で購入やリースすることを覚悟する

Column

Singapore時事速報ピックアップ

2022年11月1日～10日

News Digest

Jiji Press
日々最新の情報を全国に配信する時事通信社より、シンガポールに関する最近のニュースをピックアップしてお届けします。

●200万枚以上のマスクを無許可販売＝医療機器業者に罰金

シンガポールの裁判所は1日、200万枚以上の新型コロナウイルス用マスクを無許可で製造販売したとして、医療機器業者インノ・メディカルに罰金1万シンガポールドル（約104万円）の支払いを命じた。

コロナの感染拡大を受け、インノ・メディカルは2020年6月、中国から購入した機器を使って医療用マスクの製造を開始し、7月からオンラインショップなどを通じて販売を始めた。シンガポール製でバクテリアろ過率98%とPRしていた。しかし、健康科学庁（HSA）にマスク製造の許可を申請したのは21年になってからだった。

無許可でマスクを販売していたことは21年6月に判明。HSAは、マスクの製造販売を停止し、流通しているマスクを回収するよう命じた。7月に製造が認められた。

●ヤコブ大統領、企業に障害者雇用を訴え＝政府の助成制度紹介

シンガポールのハリマ・ヤコブ大統領は2日講演で、雇用主は障害者に雇用機会を開放するためにもっと努力できるはずだと訴えた。障害者雇用を促進するための助成制度があることを紹介した。

ヤコブ氏は、障害者、特に高等教育を受けた人にはより多くの能力があると説明。多くの人が移動の面で問題を抱えているものの、知的能力は複雑な仕事をこなす他の労働者と同等だと話した。

その上で、障害者を受け入れる雇用主に向けた政府の支援があると紹介。例として、政府は「イネーブリング・エンプロイメント・クレジット」制度を通じて、障害を持つ月給4,000シンガポールドル（約42万円）未満のシンガポール国民を雇用した企業などに、当該従業員の賃金最大30%を補助していると述べた。さらに政府は、「オープン・ドア・プログラム」の下、障害者のニーズに合わせた職場の改装や機器の導入にかかる費用の9割を負担しているという。

●米国籍の男に禁錮4週＝SIA機で乗務員暴行

シンガポールの裁判所は4日、米国発のシンガポール航空（SIA）機内で客室乗務員を平手打ちした罪で米国籍の男ラ・アンディ・ヒエン・ドゥック被告（37）に禁錮4週を命じた。被告は統合失調症と診断されており、機内に爆弾があると虚偽の主張を行ったことについては無罪となった。

被告は9月26日、米サンフランシスコ発シンガポール行きのSIA便に搭乗。到着予定時刻の約6時間前、手荷物に爆弾が入っていると主張し、頭上の収納棚から他の乗客の荷物をつかみ出した。その際、制止に入った男性乗務員を暴行した。シンガポールのチャンギ空港到着後の捜査で爆弾は見つからなかった。国防省は警戒のため空軍機F16C/Dを出動させた。

他者へ故意に傷害を負わせた罪で有罪となると最大で禁錮3年と罰金5,000シンガポールドル（以下ドル、約52万円）、他者を不安にさせる脅しの言葉を発した罪で有罪となると最大で罰金5,000ドルが科される可能性がある。

●仮想通貨テラ創始者を提訴＝投資家らが損害賠償要求

5月に大暴落した暗号資産（仮想通貨）テラUSDとルナを運営していたテラフォーム・ラブズの共同創業者で韓国人のド・クォン氏（本名クォン・ドヒョン）らを相手取り、投資家359人が9月、5,690万米ドル（約82億円）の賠償を求めてシンガポールの裁判所に訴えを起こしたことが分かった。

スペイン人のジュリアン・モレノ・ベルトラン氏とシンガポール人のダグラス・ガン氏を代表とする359人の原告団は、ド・クォン氏と共同創業者でギリシャ人のニコラオス・アレクサンドロス・プラティアス氏、シンガポールで設立されたルナ・ファウンデーション・ガードとテラフォーム・ラブズを提訴。テラUSDが比較的安定しているとの誤った情報を与え、多額の損失を被ったと訴えている。

ド・クォン氏は一時シンガポールに滞在していたが、現在は欧州にいるとみられている。国際刑事警察機構（インターポール）も9月、ド・クォン氏に対し、「レッドノーティス」と呼ばれる国際手配書を発行。発見したら手配元の国に引き渡すよう各国に要請している。

ステーブルコインのテラUSDは、姉妹通貨ルナとの複雑な取り決めにより1米ドルを維持するはずだった。テラフォーム・ラブズはまた、利用者がテラUSDを貸し出すことで年率20%のリターンを得ることが可能な賃借プラットフォームの「アンカー・プロトコル」を運営。だが5月、信用に不安を抱いた投資家が次々にアンカーから資金を引き上げ、テラUSDの価値は0.2米ドルにまで暴落した。

編集Aの育児日記
ふたごの日々

たま～に連載

Life with Twins

編集A Editor A
PARTI編集長、在星歴18年。サッカー大好きな8歳の双子男子の母であり、仕事と育児に日々奔走。趣味は美容と読書。

お弁当と男子の食欲

ほぼ2年ぶりのこの連載、幼稚園児だった双子は小学2年生に。進学に伴い、母として最大の試練だったのはお弁当！ 慣れない時期は5時半に起床していたが、次第に手抜きを覚え、今はギリギリの6時15分に起きて作っている（7時5分に出発）。

華やかなクリスマスムードのなか地味で恐縮だが、シンガポールで買いやすい野菜を使った我が家の超カンタン作り置き副菜をご紹介。

- ヤングコーン（焼肉のたれをかけてレンチン）
- サツマイモ（炊飯器で蒸す、甘みが増す気がするので）
- キュウリとラディッシュ（浅漬けの素に漬ける、彩り◎）
- モヤシとキクラゲ（茹でて顆粒だしとごま油を混ぜる）

世のお母さま方、すみません、これくらい普通に知ってるわレベルとは思いつつ、こんなもんでいいのねと安心していただけたら幸いです。

双子はほぼ毎日、「ただいま」の代わりに「今日、全部食べたよ」と競って言う。何故なら、私が喜ぶから。この辺りはまだまだ可愛い2年生。しかし食欲は全く可愛くなく、常にお腹が減っている。おやつを食べても、夕ご飯を食べても冷蔵庫を物色。バナナや菓子パンの買い置きは欠かせない。

甘酢ミートボールと煮込みハンバーグは800gのひき肉で同時に作る。そして、すぐなくなる。

子どもの成長は本当に早い。たくさん食べて体は健康に大きく育ってほしいけれど、もう少し可愛い子どものままでいてほしい。サンタさん、お願いします。

応募はこちらから **www.partisg.com** 締め切り：12月31日 当選発表：1月5日

JAH Cultura
JAH Cultura 鉢植えセット
（非売品$60相当以上）

10名様

誰が育てても失敗しない！

シンガポールで今注目されているAgriTechスタートアップ「JAH Cultura」から現在開発中である「Unitatem CULTURA」の商品を含む鉢植えセット（土、野菜の種、水やりスプレー付き）をプレゼントします。クリスマスまでにしっかり育てて収穫を。簡単なアンケートに答えてご応募ください。

www.jahcultura.com
FB & Instagram: jahcultura

アンケート&応募はこちらから
※アンケート&応募の締め切りは12月18日まで

mtm labo
$500クーポン
（1名様ごとに$500クーポンを進呈）

5名様

美容業界で30年以上もの歴史を持つ実力派美容サロン「mtm labo」。日本の麦や桜などを原材料に含みつつ、最先端の研究を重ね、「本当に自分に合ったものを使うことで本来の美しさを導き出す」というコンセプトのもとにサービスを展開中。商品パッケージは無印良品のデザインを手掛けたKenya Haraさんが担当。サロンでは丁寧なコンサルテーションに始まり、フェイシャルサービスからカスタム化粧品の販売まで至れり尽くせり。ぜひ自分へのご褒美に。

※$500のクーポンは施術にも商品の購入にもお使いいただけます

www.mtmlabo.sg FB, Instagram & YouTube: @mtmlabosg

PARTI WEB記事はこちら

Jalan Jalan 掲示板

■ シンガポール日本語補習授業校　学校説明会
2023年1月21日の午前中に、次年度4月入学希望者対象の学校説明会を行います。次年度4月児童生徒募集のお知らせ（12月上旬公開予定）で詳細を確認のうえ、本校WEBからお申し込みください。
Tel: 6777-5560
URL: www.jss.edu.sg

■ シンガポール日本語補習授業校 教員募集中!
当地で永住権所持、又は長期で勤務可能な方で、日本の教員免許保持者（教員経験不問・免許更新不要）、もしくは他教育機関での指導経験者（教員免許不要）。土曜日に勤務できる方（年間40日程度）。
※担任には託児費補助支給等のサポートあり
※詳細とお申し込みはWEBより
Tel: 6777-5560
URL: www.jss.edu.sg

■ AZ Centre／中国語教えます（初心者～上級）
指導経験豊富なロレライ先生が、日本語にて中国語授業を行います。学習教材は学習ポイントが凝縮されたオリジナルテキスト。漢字の意味を理解しながら会話する少人数クラスが人気です。レッスン料は$20～$45／回、教室はOrchard Plaza（#05-52）。無料体験レッスンあり！ 日本語でお気軽にお問い合わせください。
Tel: 9336-0166（日本語対応）
Email: azcentre@sina.cn

■ 英会話レッスン生徒募集
ヨーロッパ系の女性講師が指導します。日本で10年以上英会話教室を経営していた経験あり。シンガポールでの講師歴10年以上。お子さまの英検準備から発音や英会話ブラッシュアップまで対応。問い合わせは日本語でOK。自宅への出張も可能。
Tel: 9858-2405
Email: moraisvera@hotmail.com

■ リンギスティカ英語教室／英語教えます
英語を教える資格、免許を持った経験豊富な講師による指導。ビジネスマン、主婦、学生の方を対象に、出張授業もいたします。日本語が話せるので、全く英語ができない方でも安心して学ぶことができます。時間の変更なども相談に応じます。
Tel: 9858-7228（ナンシー・WhatsApp）
Email: linguistica383@yahoo.com.sg

Wishing you a happy, healthy New Year!

みなさんにとって、今年はどんな一年でしたか?

PARTIにとっては、昨年12月号より季刊誌としてスタートを切り、SNSとWEBにも力を入れた新しいチャレンジが続く年でした。PARTIが発信した情報がみなさんのお役に立てたり、ホッと心和むものであったらいいなと思います。次号PARTIは4月1日発行です。次の発行までの期間もSNSやWEBで素敵な情報をお届けしてまいりますので、フォローしていただけたら嬉しいです。2023年もPARTIをよろしくお願いします。

編集部一同

旬のシンガポール情報をお届け中

WEB

Twitter

Facebook

Instagram